ఆరోగ్యరహస్యము.

మూడవ ఫారము.

(గవర్నమెంటువారి I, II, III ఫారముల ఆరోగ్య పాఠానుక్రమణిక ననుసరించి వ్రాసినది).

"లోకములన్నియుఁ గడియలోన జయించినవాఁడ వింద్రియా
నీకముఁ జిత్తమున్ గెలువనేరవు; నిన్ను నిబద్ధుఁజేయు నీ
భీకరశత్రు లార్వురఁ బ్రభిన్నులఁజేసినఁ బ్రాణికోటిలో
నీకువిరోధి లేఁడొకఁడు నేర్పునఁజూడుము దానవేశ్వరా."

"సదాచారము సర్వసద్గుణ సముదాయము."

మంత్రిప్రగడ సాంబశివరావు,
బి. ఏ., ఎల్. టీ.

వాణీ ముద్రాక్షరశాల, బెజవాడ.

 1928. [వెల 0—4—0

మూడవ భాగము

విషయసూచిక—Contents.

1. జీర్ణక్రియ. Digestion of food-apparatus as teeth, mouth, stomach. liver, pancreas, intestines; functions; digested food carried by blood; uses of sugar and fat; fat more abundant in milk in winter than in summer, why? Children like sweet things-why? evils of eating sugar; antidote for sugar. ... ౧—౮.

2. తినకూడని వస్తువులు. What things to be avoided from the dietary; what to be taken; vegetables; old hand-pounded rice; adulteration of food-stuffs and milk; pickles good and bad; onion and garlic. ౮—౧౧.

3. జీర్ణకోశ రోగములు. Diseases of the digestive-system; indigestion, dysentary; diarrhoea, symptoms and treatment; Food and drug laws; ... ౧౧—౧౪.

4. మత్తు పదార్థములు—ఉద్రేక పదార్థములు. Intoxicants and stimulants; their evil effects; tea and coffee slow poisons; why people take to stimulants?—to suppress conscience; relation of stimulants to morality; pictures of natural and healthy heart and a drunken man's heart; evils of drunkenness-heriditary; how the school can protect the health of children; Health-associations. ... ... ౧౪—౧౮.

5. దాహోదకము; drinking water; purification by chlorine; water-not a mere physical agent-but divine agent; suspended and dissolved impurities; mineral waters containing sodium, magnesium and calcium salts; and Radium emanations; parasitic diseases; thread-worm, hook-worm, cholera etc. advantages of nature-cure. ... ... ౧౯—౨౧.

6. శ్వాస కోశములు. Breating organs-abdominal breathing-part played by diaphragm etc; normal number per minute; obstruction to breathing; snee-

zing and cough; bronchitis; influenza, eruptive fevers–symptoms, course, cure etc. Sun, air, and water-greatest heaven-appointed doctors; ... ౨౨—౨౪.

7. హృదయము, ఊపిరితిత్తులు. Heart-pumping engine-double function, chambers,-valves,-arteries and veins; connection with the lungs; purification of blood in the lungs; circulatory system–diagram; when the heart becomes more active and and beats rapidly; Bleeding–first aid. ... ... ౨౪—౩౩.

8. నరములు. Nerves—nervous system—brain, spinal-cord; motor and sensory nerves; voluntary and involuntary motion; nerves as telephone wires; and preservation and careful use of sense organs; What is will-power? Causes tending to diminish will-power; slow effect of stimulants and intoxicants on the nervous system; Will-culture–the most important part of all educational systems. ... ౩౩—౩౪.

9. అలసట-విశ్రాంతి. Fatigue and Rest: causes and treatment of dullness; Head–ache and natural cure; Yawning–causes; What is Repentance? relation to nervous system; Perverted will; regular habits; self-control. ... ... ౩౪—౪౨.

10. బహిష్కార మండలము. Excretory system; lungs, kidneys, bladder, skin, bowels; why is sweat caused? Why is perspiration large in summer? Skin doing the function of the lungs in certain animals and *Yogis*; drinking water through the anus; regular habits and advantages. ... ... ౪౨—౪౭.

11. చర్మ రోగములు. Skin–diseases; Circular of the Publicity Bureau; Rules of health; Reaction of mind on body; summer-boils and treatment; boil–an attempt of the system to eject poisonous matter; ringworm, dhoby and barber's itch and cure; steam bath–rules and precautions; ... ... ౪౭—౫౭.

12. నిద్ర. Sleep-twin-sister of death-Shelley's apostrophe ; sleep-a habit ; Addison and his disciples-their hours of sleep. ... ... ౪౭—౪౯.

13. భవననిర్మాణము. Public-buildings-schools and Hospitals ; Characteristics of a Hygienic House ; slaughter house-dhobikana ; man-fruitarian, vegetarian, or flesh-eater ? ... ... ౪౯—౬౨.

14. తాత్కాలి కోపాయములు—చికిత్సలు. Accidents and first-aid ; artificial breathing; dislocation and fracture of bone : ... ... ౬౨—౬౪.

15. జనాభా లెక్కలు. Vital statistics-census ; birth and death reports ; infantile mortality ; average duration of life ; Hygienic living medical-inspection-Who is a good doctor ? ... ... ౬౬—౭౧.

—* పీఠిక *—

ఈ పుస్తకముల గుణాగుణములు సాంతముగా జదివిన వారికే బోధపడునుగాని, అచ్చటచ్చట జదివిచూచిన వారికి దెలియవు.

బిడ్డలు ఈ పుస్తకములను తరుచు చదువుచుండినగాని, విషయములు హృద్గతములుగావు. కాబట్టి తీరిక చిక్కినపుడెల్ల తిరిగి తిరిగి చదువుచుండవలెను.

అన్నిటిలో మొదటి ఫారము పుస్తకము కొంచెము పెద్దదైనను, విషయముల ప్రాముఖ్యమునుబట్టి దానిని పారవేసికొనక మూడు సంవత్సరములును దాచికొనవలెను.

గుంటూరు,
8—7—23. } మం. సాంబశివరావు.

ఆరోగ్యరహస్యము.

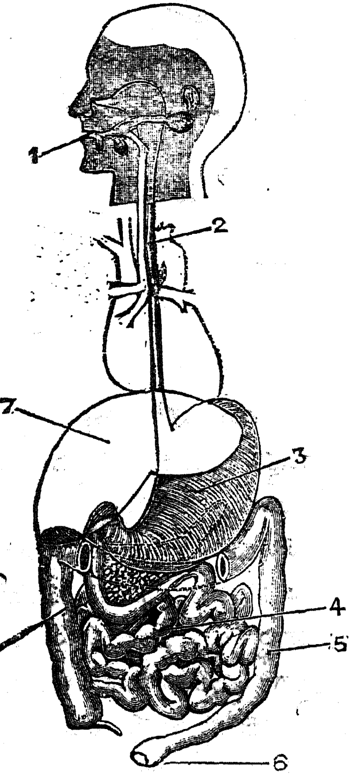
మూడవ భాగము.

1. జీర్ణక్రియ.

మన శరీరమునందలి జీర్ణకోశము నోరు మొదలు ఆసనమువరకు వ్యాపించియున్న పెద్దపొడవైన గొట్టమనియు; అందు నోరు, గొంతుగొట్టము, కడుపు, పెద్దప్రేగులు, చిన్నప్రేగులు అను భాగములు గలవనియు నేర్చికొనియుంటిమి. వీనికన్నిటికిని చివర మలాశయము గలదు. వీనినన్నిటిని దాటి మలాశయములోనికి పోయినపదార్థము ఎందుకును పనికిరాని వ్యర్థపదార్థము. దానిని సరిగా ప్రతిదినమును బహిష్కరించకపోయిన, అది విషతుల్యమై ఆరోగ్యమును చెరచును.

జీర్ణకోశముయొక్క లోపలిభాగమంతయు ఒకపల్చని పొరతో కప్పబడియుండును. ఆ పొరయందు అనేకములైన వెంట్రుకలవంటి రక్తనాళము లుండును. ఈ రక్తనాళములు అన్నరసమును గ్రహించి శరీరమునందలి ప్రతి భాగమును పోషించును. మనము భుజించిన ఆహారము రక్తములో కలిసిపోగల అన్నరసముగా మారుటకే జీర్ణక్రియ యని పేరు.

1-వ పటము.



జీర్ణనాళము.

మనము వివిధపదార్థముల దినుటచే ఆయాపదార్థములు జీర్ణకోశము యొక్క వివిధ భాగములందు జీర్ణ మగుచున్నవి. ఈ జీర్ణక్రియ సంపూర్ణముగా జరుగగలందులకే జీర్ణకోశ మింత పొడవుగా నిర్మింపబడియున్నది.

జీర్ణక్రియ మొట్టమొదట నోటియందే ప్రారంభమగును. అన్నము గాని మరియేవస్తువు గాని నోటిలో పడినవెంటనే ఉమ్మినీరు అను లాలాజలము (చొంగ) విశేషముగా ఊరును. నోటిలోనిపదార్థము ఈలాలాజలముతో బాగా కలియునట్లు జేసి, ద్రవమువలె జేయుటకొరకే పండ్లు వేర్పడినవి. ఏ వస్తువును మ్రింగగూడదు. దానిని బాగానమలిన, దానంతట నదియే ద్రవముగా లోనికి జారిపోవును. కాబట్టి మ్రింగవలసిన అవసరము లేకుండునంతవరకు ప్రతివస్తువును నమలవలయును.

చారు, జావ మొదలైన ద్రవములను నమలుచెట్లు అని అడుగ వచ్చును. అవి నమలుటకు పంటిక్రిందకు ఆగకపోయినను, వానిని కొంతకాలము నోటిలోనుంచి, లాలాజలము బాగా వానిలో కలియునట్లు పుక్కిలించవలెను. అందువలననే నీటిని గూడ నమలకుండ మ్రింగగూడదని చెప్పబడినది. "గ్లాడ్సన్" అను ఆంగ్లదేశపు ప్రధానమంత్రి నోటిలో వేసికొనిన ప్రతి ముద్దను లెక్కబెట్టి 32 సారులు నమలినగాని మ్రింగెడువాడు కాడట. అందువలన ఆయన ఎప్పుడును కావలసినదానికంటె ఎక్కువ తినుటగాని, అజీర్ణముచే బాధపడుటగాని ఎప్పుడు ఎరుగడు. ఆయన వృద్ధాప్యమునగూడ పన్ద్రెండుగురు చేయగల్గిన మనోపరిశ్రమ ఒక్కడే జేసెడివాడు. మితభోజనమే వాని చిరంజీవిత్వమునకును, ఆరోగ్యమునకును, కారణము.

విశేషముగా పెద్దపెద్దముద్దలు నోటిలోబెట్టుకొనిన, నమలుటకు వీలులేక కొంతభాగము నమలకయే మ్రింగవలసి వచ్చును. అందువలన పెద్దపెద్దముద్దలను నోటిలో వేసికొనగూడదు. ఎంత చిన్నముద్దఅయిన అంతబాగా నమలవచ్చును. మిక్కిలి రుచికరమైన వస్తువులను, చాలా తినవలెనను నాశతో నమలకయే మ్రింగవలసివచ్చును. అట్టివాటిని తినకయుండుటయే మంచిది. తినినను చాలకొలదిగా తినవలయును. ఒక్కసారి అట్టి వస్తువులను తినుటమానిన, రెండవసారి తినవలెనను బుద్ధియేయుండదు. సర్వమును మనస్సునుబట్టియే యుండును.

పిల్లలకు మూడో నెలలో ముద్దకుడుములును, ఆరో నెలలో పొంగచక్కిలములును పంచిపెట్టుదురు. దీని యభిప్రాయ

మేమి? సుమారు ఆరు నెలలు వచ్చినగాని పిల్లలకు చొంగ ఏర్పడదు, చొంగఏర్పడినగాని వారికి ఇతరవస్తువులు తినుటకును జీర్ణముచేసికొనుటకును శక్తిరాదు. ఆరోనెలలో పండ్లు గూడ మొలవ నారంభించును. ఆ నెలలోనే అన్నప్రాశనగూడ జేయుదురు. ఇదియే తల్లిపాలను వెనుకబెట్టి ఇతరాహారముతిను స్వాతంత్రము ఏర్పడుసూచన. ఈ స్వాతంత్ర్య ప్రారంభోత్సవములే అప్పుడుజరుగు వేడుకలన్నియు.

లాలాజలముయొక్క పనియేమి?:—తినునట్టిఆహారములోని పిండిపదార్థము లాలాజలముతో కలిసి, పంచదారగా మారును. పంచదార నీటిలో కలియుగల్గుటచే రక్తముచే గ్రహింపబడును. ఈపిండిపదార్థము నోటిలో జీర్ణముగాకపోయిన, కడుపులోనికిపోయి ఇతరవస్తువులనుగూడ జీర్ణముకాకుండ జేయును. కాబట్టి బాగా నములవలసిన అవసరమును గ్రహించునది.

కడుపు:—దీనికే జీర్ణాశయ మనిపేరు. దీనిలో జఠరరసము ఊరును. ఈరసముతో, ఆహారము కవ్వముతో చిలికిన మజ్జిగవలె, కలిసిపోవును. మాంసకృత్తులు ఇందుజీర్ణమై రక్తముచే గ్రహింపబడి, శరీరమున వ్యాపించును. కడుపులో ఆహారము ఒక గంటకు తక్కువగాకుండ నుండును. అజీర్ణ వస్తువులు చాలకాలముండి, మురిగి, పులిత్రేపులు, డోకులు, పుట్టించును. తినినవెంటనే కడుపు తేలికగానుండుటయే, త్వరగా జీర్ణించినట్లు సూచన.

చిన్నప్రేగులు:— ఇవి షుమారు ఇరువది అంగుల గొట్టము. కడుపునుండి బయల్పడిన ఆహారము వీనిలో ప్రవేశించును. అది ప్రవేశించిన వెంటనే పైత్యకోశము (చేదుకట్టె) నుండి పైత్యరసమును, మధురకోశమునుండి మధురరసమును అందుకలియును. దానిలో క్రొవ్వుపదార్థమంతయు జీర్ణమగును. పైత్యరసమునకు క్రొవ్వును మాత్రమే జీర్ణించు శక్తి గలదు. చిన్నప్రేగులయందే అన్నరసమంతయు ముఖ్యముగా రక్తములో ప్రవేశించును.

మధురరసముయొక్క పనియేమి?:— ఇది మాంసకృత్తును, క్రొవ్వును గూడ జీర్ణింపగలదు. అనగా, జఠర పైత్యరసములు చేయుపనులను రెంటినిగూడ ఇది చేయుగలదు. అంతేకాదు. ప్రేగులుకూడ యొకరసమును తయారుచేసి విడచును. ఈ రసముతో మధురరసము కలిసి అంత ఆహారపదార్థమును గూడ జీర్ణింపజేయును. ప్రేగులలో జీర్ణముకాని పదార్థము మరియెక్కడను జీర్ణముగాదు.

పెద్దప్రేగులు:— ఆహారములోని నీరంతయు పెద్దప్రేగులనుండి రక్తముగ్రహించి మూత్రపిండముల ద్వారా బయటికి వచ్చును. అన్నరసముగూడ ఏమైన మిగిలియున్న దానినికూడ రక్తము గ్రహించివేయును. ఎనిమా మూలమున నీరెక్కించినపుడు ఆ నీరు పెద్దప్రేగులలో కూడును. అందలి నీటిలో కొంతభాగము మూత్రపిండములకుగూడ పోయి నవి గూడ శుభ్రపడును. మల మూత్రాశయములు రెండును శుభ్రములుగా నుండుట ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యము.

పైత్యకోశము పనియేమి?:—పైత్యరసమును తయారు చేసి క్రొవ్వును జీర్ణింపజేయుట యొకపని. దీనికి మరియొకపని గలదు. జీర్ణరసమును గ్రహించిన రక్తమంతయు ముందుగా పైత్యకోశమునకు జేరును. జీర్ణరసములోని పంచదారను కొంతభాగము పైత్యకోశముగ్రహించి, సంచితముగా ముందు యుపయోగమునిమిత్తము, గాదెలో ధాన్యము నిలవ జేసిపెట్టుకొనినట్లు, శరీరములో దాచిపెట్టును. పైత్యకోశము నుండి రక్తము గుండెకాయకుబోయి, అక్కడనుండి ఆహారమును అన్నిభాగములకు దీసికొనిపోవును.

పంచదారచేయుపని యేమి? ఇది శరీరమునకు వేడిని పుట్టించి, ఆహారముగానుపకరించు సంచితపదార్థము. శరీరకష్టముపడువారికి ఇదిఎప్పటికప్పుడు ఖర్చుపడి కావలసినదితిరిగి సమకూడుచుండును. శరీరకష్టముచేయక, బాగాతిని, కూర్చొనువారికి ఈపంచదారయంతయు క్రొవ్వుగామారి శరీరము దియ్యపట్టును. శరీరకష్టము చేయనివారు పిండిపదార్థమువిశేషముగాతినిన వారికి శరీరము పెరుగును. బ్రాహ్మణార్థములుచేయువారికిని వరి అన్నమే జీవనాధారముగా గలవారికిని, పెద్దపెద్ద బొజ్జలు పెరుగుట కిదియేకారణము. పనిలేనివారు తక్కువగా నేతినుటయు, కూడినక్రొవ్వు కరిగిపోవుటకు ఉపవాసములు చేయుచుండుటయు, వరిఅన్నముగాక గోదుమ, జొన్న, సజ్జ మొదలైనవికూడ తినుచుండుటయు మంచిది. వరి అన్నము తినుట గొప్పయనియు తక్కినవి తినుట నీచమనియు తలచుట చాల దురభిప్రాయము. ఆరోగ్యసూత్రములు తెలి

యనివారే అట్లుతలచుదురు. ఎక్కువగాతినిన ఎక్కువబలము చేయుననితలచుట దురభిప్రాయము. జీర్ణముచేసికొనగలదానిని బట్టియే బలముండునుగాని, తినినదానినిబట్టి యుండదు. జీర్ణ శక్తిగలవారికి తక్కువతినినను ఎక్కువబలముచేయును.

క్రొవ్వుపనియేమి?:-ఇదితక్కినఆహారరసముతోపాటుగ వెంటనే రక్తములో ప్రవేశించదు. అందువలన నది, పైత్య కోశముకుండి హృదయకోశమునుండి పోనవసరము లేదు. హృదయమునందును, పైత్యకోశమునందును క్రొవ్వుచేరిన నవి అనారోగ్యములైనట్లే. సర్వదా పనిచేయుచు శరీరమును రక్షిం చవలసిన ఈఅంగములకు, తిని క్రొవ్వెక్కి, సోమరి తనము అవలంబించు నట్టి అవకాశము భగవంతుడు గల్గించలేదు.

చలికాలములోపాలయందు వెన్నఎక్కువగా వచ్చును; వేసవిలో తగ్గిపోవును. కారణమేమి? చలికాలములో శరీర వేడిమికి క్రొవ్వుచాలాఅవసరము. అందువలన శీతకాలములో క్రొవ్వు పంచదార పుట్టించువస్తువులు ఎక్కువగాతినవలసి యుండును. వేసవికాలములో క్రొవ్వుఅంతగా అవసరములేదు. పాలు సంపూర్ణమైన అహారముమగుటచే, ఈమార్పు వాని యందు స్వాభావికముగానే ఋతుభేదమునను సరించి యేర్పడు చున్నది. పాలయందలిమార్పే ఆవుశరీరము నందుగూడ గల్గి యుండుటయే, దీనికి కారణముగావచ్చును.

బిడ్డలకు తీపివస్తువులు యిష్టము. ఎందుచేత ? బిడ్డలను పెద్దవారివలె ఒక్కచోటకూర్చొనమనిన కూర్చొనలేరు. వారికి కట్టివేసియుంచుటకంటె ఎక్కువశిక్ష లేనేలేదు. వారు

ఎప్పుడును తిరుగుచు, పరుగిడుచు, ఏదోయొకటి చేయుచుండుటయే స్వభావము. ఇట్లు చురుకుగానుండుటకు కావలసిన శక్తిని, వేడిని యిచ్చు పదార్థమేది? వారిదేహములో జీర్ణమైన పంచదారయే. అయినను బిడ్డలకు తీపివస్తువులు పెట్టుటవలన క్రిమిరోగమువచ్చును. నులిపురుగులు పుట్టును. కాబట్టి మితముగా తీపి తినుచు, వేపగింజలు, వేపపువ్వు, కాకరకాయకూర, ఉస్తికాయకూర మొదలైన చేదువస్తువులు తరుచు తినుచుండవలెను. అప్పుడే తీపికి తగిన విరుగుడు తగిలి శరీరము ఆరోగ్యవంతముగా నుండును.

---

౨. తినగూడని వస్తువులు.

ఏవస్తువులు తినగూడదు:—బిడ్డలకు అజీర్ణవస్తువులు తినగూడదని సిద్ధాంతము జెప్పిన చాలదు. అజీర్ణవస్తువు లేవో వారికి తెలియదు. అనుభవముగల తల్లిదండ్రులే వారికి చెప్పవలెను. ఎప్పుడైన అజీర్ణముగల్గినప్పుడు, దాని కారణము నారసి, ఏమితినుటవలన గల్గినదో బోధించుచుండవలెను. కందిపప్పు, సెనగపప్పు త్వరగాజీర్ణముకావు. ఇవి చమురుతో వేగిన, మిక్కిలి యజీర్ణకారులు. పకోడీలు, మిఠాయి మొదలగునవన్నియు సెనగపిండితో జేసినవేగాన తరుచుదినగూడదు. వీనిని దుకాణములలో కొని తినుట మిక్కిలిహానికరము. అమ్మకమునకు చేయువారు ఆరోగ్యధర్మముల ననుసరించి చేయరు. కలితీవస్తువులనే యుపయోగింతురు. ఇంతేగాక ఈగలు మొదలైనవి

ముసిరి, దుమ్ము పడుటవలన రోగముల కాస్పదములు. ఇంటిలో జేసినప్పుడైనను స్వల్పముగా తినవలెను. మినుపపప్పు నానబెట్టి రుబ్బినది పచ్చిదిగాని, ఆవిరిమీదగాని, పెనముమీదగాని, దిబ్బరొట్టెగాగాని తినవచ్చును. దీనినే చమురుతో గారెలు చేయవచ్చును. ఇవి సెనగపప్పు అంత చెడ్డవిగావు. కొంచెము విరేచనకారి. కాని, పులియబెట్టి జేసిన అజీర్ణకారి. అప్పడములు వడియములు చాల అజీర్ణకారులు. వేచిచేసిన పప్పుపచ్చములు త్వరగా అరగవు. పచ్చిపప్పు నానబెట్టి రుబ్బినది, ఆవిరిమీద ఉడికించి పాతోలీగా చేసినది తినుటమంచిది. నెయ్యి, ఇతర చమురులు ఎక్కువగాతినిన వేడిచేసి అజీర్ణము పుట్టును.

కాయగూరలలో బీర, పొట్ల, దోస చాలమంచివి. వంగ, బెండ, సొర అంతమంచివిగావు. బంగాళాదుంప, చిలగడదుంప, కంద, పెండలము వీనికి క్రమముగా అజీర్ణగుణము గలదు. చిక్కుడు, అలచంద, జటాసికాయలు బలకరములే కాని కొంచెము పైత్యము. పైత్యవస్తువులు సాధారణముగా అజీర్ణము చేయును. మట్టుబచ్చలి మంచిది. పెద్దబచ్చలి బలహారము చేయును. ములగకాడలు బలము చేయును. పిండితో వండిన అజీర్ణము చేయును. నిలువజేసిన పదార్థములన్నియు తినగూడనివే. స్వభావసిద్ధమైనరంగుగాక, అందముగా జేసి ఆకర్షించుటకు రంగువేయబడిన పిప్పరమెంటుబిళ్లలు, బిస్కతులు మొదలగునవన్నియు విషతుల్యములుగా విసర్జించవలసినవే. సోడాబుడ్లలో పట్టియుంచు రంగుపానకములన్నియు విసర్జించవలసినవే. పాతబియ్యమువలె కనబడునట్లు చేయుటకు బియ్య

మునకుగూడ రంగు వేయుచున్నారు. అందుచేత మరబియ్యము నందలి రోగమునకు తోడుగ రంగుగూడ రోగము పెంచుచున్నది. ఇంటిలో బియ్యము దంపించుకొనుటయే దీనికి ప్రతిక్రియ. ఫ్యాక్టొరీబియ్యము మానినగాని, నీకుఆరోగ్యము లేదని నమ్ముము.

పాలయందు నీళ్ళు కలుపుదురు. పెరుగు గట్టిగానుండుటకు సుద్ద పిండి, మొదలైనవి కొందరు కలుపుదురు. నేతిలో క్రొవ్వు, అరటిపండ్లు, పిండి మొదలగునవి కలుపుదురు. మన దేశమున గోవు మన కిల వేలుపు. ఇప్పటికిని పల్లెలే మన సదాచారమునకు ఉనికిపట్టులు. గ్రామవాసమును, గోరక్షణమును దీనికి ప్రతిక్రియలు. పట్టణవాసము పాపకూపములో జీవనము. అక్కడివారికి అనారోగ్యము అనుభవింపక తప్పదు. వస్తువుల పరిశుభ్రతను పురపాలకులును, ఆరోగ్యాధికారులును, పరీక్షించి, కలితీ జేసిన వర్తకులకు శిక్ష విధించవచ్చును. వర్తక లాభముకొరకు నీతినివిడచుట మానవస్వభావముగాన, అట్టి వర్తకమునకు అవకాశము గల్గించకుండుటయే ప్రజల విధి. అందుకు తమయవసరములను ప్రజలు తగ్గించుకొనుటయు తామే స్వయముగాతయారు జేసికొనుటయు నీతివిధి.

ఊరుగాయలలో నిమ్మకాయ, దబ్బకాయ, నారదబ్బ, చింతకాయ, ఉసిరికాయ, ఆరోగ్యదాయకములు. పాతగిలిన కొద్ది పథ్యగుణముగలవి. మామిడికాయతో బెట్టిన ఆవకాయ మాగాయి మొదలైనవి అంతమంచివిగావు. ఆరోగ్యవంతులు గూడ స్వల్పముగా దినవలెను.

బిడ్డలచే వస్తుగుణములను పరీక్షజేయించవలెను. అందుకు వారు తినిన వస్తువులను క్రమముగా వ్రాసిపెట్టి వానికెదురుగా వారి యనుభవములను వ్రాయించుచుండవలెను. ఒక్కొకవస్తువును చాలసారులు పరీక్షించినగాని గుణమునిర్ణయించుట కష్టము. కాబట్టి జాగ్రతగా పరిశీలన చేయించుచుండవలెను.

ఉల్లిపాయలు పదిసంవత్సరములలోపుపిల్లలు తినవచ్చును, పెద్దవారు తినగూడదు. వెల్లుల్లి బాలెంతలు ఔషధప్రాయముగా నుపయోగించవచ్చును. రుచికొరకు వీనిని దినుట మంచిదికాదు.

---

3. జీర్ణకోశరోగములు.

అజీర్ణము:—ఆహార మెప్పుడును మితముగా తినవలెను. కావలసినదానికంటె రెండుముద్దలు తక్కువదినవలెను గాని ఒకముద్దయైనను ఎక్కువ దినగూడదు. కడుపు ముప్పాతిక భాగము నిండినతోడనే, భోజనమువద్దనుండి లేవవలెను. చాలరుచికరములగు పదార్థములను చాలగా తయారుజేసి పెట్టుకొనుటవలననే ఎక్కువగాదినుట తటస్థించును. కాబట్టినాలుగు వాయలు కలుపుకొని తినువారు మూడును, మూడువాయలు తినువారు రెండును తినుట ఆరోగ్యప్రదము. పగటిపూట పప్పు లేకకూర చారు, మజ్జిగ; రాత్రి కూర లేక పచ్చడి, మజ్జిగ కంటెదాటకూడదు. రాత్రిభోజనము లఘువుగానుండవలెను. పెందలకడ తినవలెను. ఈనియమములనతిక్రమించినవారికిఅజీర్ణముతాక్క

లికముగాగాని, దీర్ఘముగాగాని ప్రబలును. అజీర్ణము చేయుట వలన కడుపు నొప్పి, పులిత్రేపులు, తలనొప్పి, అపానవాయువులు, నోటివాసన, నాలుక గారగట్టుట, జిగటవిరేచనములు, నీళ్లవిరేచనములు మొదలైన వ్యాధులనేకములు పుట్టును. ఔషధములు త్రింగుటవలన నివి యెక్కువగును. తాత్కాలికముగా కుదిరినట్లు దోచినను తిరుగబెట్టును.

చికిత్స:—ఆహారమును తగ్గించుట, అజీర్ణవస్తువులు పూర్తిగా మానుట, ఉపవాసములు చేయుట, ఆరోగ్యవిధుల సరిగా ననుసరించుట, మలాశయమును పెద్దప్రేగులను శుభ్రపరచుట, విశ్రాంతిబొంది సుఖముగా నిద్రించుట. వేడినీటిలో నిమ్మపండురసము పిండుకొని త్రాగి, వేడినీటి ఎనీమా పట్టి ప్రేగులు కడుగుటవలనను; కడుపుకు ఆవిరిపట్టి చన్నీళ్ల స్నానము చేయుటవలనను, పండ్లుతినుటవలనను అజీర్ణవ్యాధులు తగ్గును. ఇది ప్రాకృత చికిత్స. చాలమంచిది. దేహపరిశ్రమ సర్వదాముఖ్యము.

ఔషధచికిత్స:— ఇది ప్రాకృతచికిత్సకు తీసిగట్టు. మనోబలము లేనివారే దీనినవలంబింతురు. అన్నభేదిభస్మము సేవించవచ్చును.

బంకవిరేచనములు:—రక్తముతోగాని, రక్తములేకగాని తెల్లనిజిగటతో విరేచనమగును. మలముకలియక కేవలము జిగురు వెళ్లుట ఈరోగముయొక్క తీవ్రదశ. అమితముగా కడుపునొక్కుట, ఎప్పుడును బయటికి పోవలెననుశంక,

అన్నహితవు లేకపోవుట, అతినీరసము కాళ్లులాగుట దీనికి చిహ్నములు.

ఉపశమనములు:— వేడిఅన్నమువిూద పెరుగు వేసికొని తినుట, మెంతులుగాని, కత్తెరగోడు (బాదంబంక) అను వస్తువునుగాని పెరుగులో నానవేసి, పరగడుపునతినుట; గసగసాలు వేయించి పొడుముజేసి అన్నములోతినుట; నాగజెముడు పండ్లలోని గుంజుతినుట; ఎనిమాపట్టుట; ఇవిఉపశమనములు. ప్రేగులలో విషపదార్థము కూడినప్పుడే ఈవ్యాధి గల్గునుగాన దీనిని ఔషధములవల్ల ఆపుచేయక పోనిచ్చుటయే మంచిది. విరేచనములను కట్టించిన కడుపునొప్పి హెచ్చును.

విరేచనములను కట్టించుటకు పెసరగింజంత నల్లమందుగాని, నల్లమందుతో, గుగ్గిలము వేపజిగురు కలిపినూరిన మాత్రగాని వేసికొనవలయును. క్రొత్తనీటికాలములో నీ వ్యాధిప్రబలునుగాన, పైమాత్రలను ముందుగానే జేసిపెట్టుకొనుటమంచిది.

నీళ్లవిరేచనములు:— ఇదిగూడ అజీర్ణసంబంధమైన వ్యాధియే. వ్యాధులు క్రిమిసహాయమున బుట్టి వ్యాపించుచున్నను, ఆరోగ్యనియమముల నతిక్రమించి చరించువారినే అవి బాధించును. కాబట్టి ఆరోగ్యవిధుల ననుసరించి ప్రతిరోగమును రాకుండ జేసికొనవచ్చును; వచ్చినను వానిసహాయముననే కుదుర్చుకొనవచ్చును.

చికిత్స:— వాముపువ్వు, హారతికర్పూరము చేర్చిన ఒకద్రవము ఏర్పడును. దీనిని రెండుచుక్కలు పిల్లలకును,

నాలుగైదుచుక్కలు పెద్దలకును చెంచాడు నీళ్లలోవేసి కలిపి రోజుకు రెండుసారులు ఇవ్వవచ్చును.

వాముదాటరు త్రాగవచ్చును. మిరియములునూరి ఊదజేసి, నీళ్లలోవేసి సలసలకాచి, ఆకషాయము త్రాగించవచ్చును. చలిగాలి తగులనీయగూడదు.

ప్రజారోగ్యరక్షణ నియమములు:—

(1) మత్తుపదార్థములను, విషవస్తువులను ప్రేలెడు, మండెడు వస్తువులను అందరును అమ్మగూడదు. అనుమతి పొందినవారే అమ్మవలెను. వీనినిగూడ మోతాదు నియమమును మించి కావలసినంత ఒక్కసారి ఇవ్వగూడదు. విషౌషధములు వైద్యులకు తప్ప మరియెవ్వరికిని విక్రయించగూడదు.

(2) పదార్థములను లాభముకొరకు కల్తీ చేసిగాని, చెడిపోయినపదార్థములను మంచిపదార్థముగా కనబడునట్లు జేయుటకు రంగువేసిగాని అమ్ముట శిక్షార్హము.

(3) అంటురోగములు ప్రబలు సమయములందు, తద్వ్యాప్తికి సహకారులగు ఆహారపదార్థములను, తదితర వస్తువులను ఊరిలోనికి రాకుండ జేయు నధికారము పురపాలకులకుగలదు.

---

4 మత్తుపదార్థములు, ఉద్రేకపదార్థములు.

శరీరమునకు ఆహార మవసరము. కారణములు విదితమే. మత్తు, ఉద్రేకపదార్థములు ఎన్నటికిని ఆహారములు కానే

రవు. వాని ప్రయోజనము తాత్కాలికము. వాని శక్తి ఉడిగినవెంటనే, శరీరమునకు ఒకవిధమైన నిరుత్సాహము, పరితాపముగల్గి, వానియవసరము తిరిగికావలసివచ్చును. అందువలన వానినుపయోగించువారు వానికిదాసులై అవి లేకపోయిన బాధపడుదురు. కొందరు కాఫీత్రాగకపోయిన తలనొప్పివచ్చునని చెప్పుదురు. అట్లుచెప్పుటవలన వారికి మనోబలము లేదని ఊహించవచ్చును. నిజముగా తలనొప్పివచ్చిన, దానిని పోగొట్టుకొనుటకు పొలములలోనికి షికారువెళ్ళుటయో, లేక కసరతుచేయుటయో మంచిది. ఇట్లుచేయుటవలనయుపయోగము శాశ్వతము. శరీరమనోశక్తులు రెండును వృద్ధియగును.

ఇవన్నియు నెమ్మదిగా శరీరమునకెక్కు విషపదార్థములు. సంవత్సరములకొలది ఉపయోగించినగాని వానిదుర్గుణము బయటికి కనబడకపోవచ్చును. కాని ఒక్కసారి ఉపయోగించినను దానివిషము శరీరమును విడువక, దాగియుండును. వీనిని మనదేశమునందు పెంచుట వ్యాపారలాభముకొరకేగాని, ఆరోగ్యలాభముకొరకు గాదు. ఇతరుల ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుట పాపకార్యము. ఔషధములుగా, నెప్పుడైనను ఉపయోగించుటకు ఆపద్ధర్మము ఒప్పుకొనును. తరుచు ఉపయోగించుటను మనమతము నిషేధించుచున్నది. వీనినుపయోగించుట నీతిబాహ్యమైనపని.

మత్తుపదార్థములను దుష్కార్యములను జేయనుంకించువారు, తమ మనస్సాక్షిని మాపుజేయుటకు, ఉపయోగింతు

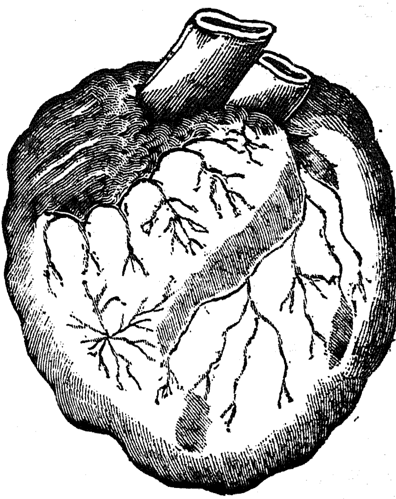
రని టాల్స్టాయి అను జ్ఞాని చెప్పియున్నాడు. మనోదౌర్బల్య ముండినగాని దుష్కార్యముల కెవ్వరును గడంగరు. అట్టి వారికిగూడ మనస్సాక్షి అడ్డుకొనుటచే, దానిని అణచివేయు టకు మత్తుపదార్థ మవసరమగుచున్నది. నరహత్యలు మొద లగు దుష్కార్యములు చేయువారును, యుద్ధభూమి యందలి యోధులును త్రాగుడు లేక పోయిన హంతకులుగానుండ జాలరు.

మనస్సాక్షి యన మనుజునియందలి దేవాంశము. దాని నడచివేయుట యన, మనయందలి దేవత్వమును నిర్మూలించు కొని, పశుత్వము వృద్ధిజేసికొనుట. కాబట్టి త్రాగుబోతులు దేవునికి దూరులగుచున్నారని యర్థము.

త్రాగుబోతుదనమువలన శరీరమునందలి యంగములు మార్పుజెందును. ఈక్రింద ఆరోగ్యవంతునియొక్కయు, త్రాగు బోతుయొక్కయు హృదయకోశపటములు చూపబడినవి. త్రాగుబోతువానిగుండె ఉండవలసిదానికంటె పెద్దదిగానున్నది. అదిదాని దౌర్బల్యచిహ్నము. ఈమార్పు శాశ్వతమై బిడ్డబిడ్డప ర్యంతము వ్యాపించును. కాబట్టి త్రాగుబోతుల శరీర, మనో దౌర్బల్యములు రెండును వారి బిడ్డలయందు పొడగట్టును.

త్రాగుడు నరములశక్తిని నాశనము చేయుటచేత త్రాగుబోతులకు మేధాశక్తి పోవును. మేధాశక్తి యుడి గిన, వివేచనాజ్ఞాన మంతరించును. వివేచనాజ్ఞానములేనివాడు, చుక్కానిలేని యోడవలె దేనికో తగిలి శిథిలముగావలసినదే. త్రాగుడు కలవాటుపడినవారు అన్నిరోగములకు లోనగుదురు.

ద్రవములుగా నుండు ఆసుపత్రి ఔషధములలో చాలవాటియందు సారాయి కలిసి యుండును. అట్టి ఔషధములను వైద్యులు బిడ్డలకుపయోగించగూడదు. అట్టిమందులను తరుచు ఉపయోగించిన బిడ్డలకు త్రాగుడు అలవాటుచేసినట్లే యగును. కాబట్టి బిడ్డల వైద్యములో వేరు ఔషధములను వైద్యు లుపయోగించి బిడ్డలయారోగ్యమును రక్షించవలెను. టించరు లన్నియు సారాయి మిశ్రితములే.

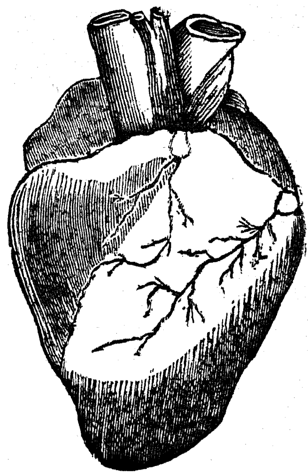


2-వ పటము. త్రాగుబోతువాని గుండెకాయ.

సదాచారావలంబనమే సర్వానర్థములకు విరుగుడు. అదేఆరోగ్యమునకుమూలము.

బిడ్డల ఆరోగ్యమును రక్షించుటకు వలయు నియమములు:—

మిఠాయి సోడా, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, మద్యములు, కాఫీ హోటళ్ళలో తయారు చేసి అమ్మెడు వస్తువులు, పూట



3-వపటము. ఆరోగ్యవంతుని గుండెకాయ.

కూటిఇంట్లో భోజనము, పెద్దవారు లేనప్పుడు రాత్రులయందు గాని పగలుగాని నాటకములు, సర్కసులు మొదలయినవి చూడబోవుట, ఇవన్నియు 18 సంవత్సరములలోపువారిని ఆకర్షించి అందజేయుట శిక్షార్హమయిన కార్యమని చట్టము ఏర్పరచినగాని పట్టణవాసములలోని బిడ్డలఆరోగ్యము వృద్ధిగానేరదు. అట్టినియమములు వచ్చునను నమ్మకము లేదు. కాబట్టి ఉపాధ్యాయులే ఈ నియమముల నేర్పరచి పిల్లలకు తరుచు బోధించుచు, బిడ్డలను ఆరోగ్యసంఘముగా నేర్పరచి ఎవరయిన బుద్ధిలోపముచే నతిక్రమించిన, సంఘము యెదుట వారంతట వారుగా వచ్చి క్షమాపణ వేడుకొనునట్లు చేయుచు; ఆహారదోషమునకు ఉపవాసప్రాయశ్చిత్తము వారంతలవారే విధించుకొనునట్లు ప్రోత్సహించుచు; బిడ్డల నీతిబలము వృద్ధిజేయుచుండవలెను.

పాఠశాలాధికారులు బడిదగ్గర సోడాదుకాణము పెట్టుకొననిత్తురుగాని; మంచి నీళ్ళవసతి ఏర్పాటు చేయరు. దీనివలన ఆరోగ్యనష్టము, ధననష్టము రెండును గలుగుచున్నవి. బిడ్డలు తమయింటివద్ద దప్ప మరియెచ్చటను దాహము త్రాగకుండు నలవాటు జేసుకొనవలెను. వెనుకటి పుస్తకములోని దాహము త్రాగుట కేర్పరచిన నియమముల ననుసరించిన యెడల ఎక్కడ దొరికిన నక్కడ దాహము త్రాగవలెనను కోరికయే యుండదు. అట్లుచేయువారే నీతిమంతులు.

5. దాహోదకము.

దాహోదక మెట్టిదిగా నుండవలెనో, దాని నెట్టి నియమములతో త్రాగవలెనో జదివియుంటిమి. అందు కలిసి పోయిగాని, కలిసిపోక తేలుచుగాని, ఏవిధమయిన జంతు, వృక్ష, కణసంబంధమయిన మలినమును ఉండగూడదు. దాని యందు ప్రాణవాయువు విశేషముగా కలిసి యుండవలెను. నీటిని కాచినగాని ఎచ్చటనైన బాగా గాలిపారకుండ బంధించి నగాని ప్రాణవాయువు ఎగిరి పోవును.

కొన్ని పట్టణములయందు త్రాగెడు నీటిని "క్లోరీను" (హారితము) అను విషవాయువుచే శుభ్రపరచుచున్నారు. దీని వలన అందలి విషజీవులు నశింపవచ్చును. కాని వానితో బాటుగ అందలి అగోచరమగు ప్రాణశక్తిగూడ నాశనము జెందవచ్చును. స్వాభావసిద్ధమైన జలము త్రాగుటవలన గల్గు ఆరోగ్యమును, బలమును నిట్టి కృత్రిమజలమువలన నెన్నటికిని సమకూడవు. ఆరోగ్యమును బడయ నెంచువారు నీటిని కేవల భౌతికసాధనముగా నెంచగూడదు. అది దైవదత్తమైన, ప్రాణసహితమైన ప్రేమామృతము గానే భావించుకొనవలెను.

కొన్ని యూళ్ళయందలియు, కొన్ని నూతులయందలియు, కొన్ని నదులయందలియు నీరు ఎక్కుడు ఆరోగ్య ప్రదముగా నుండుటకు గలకారణములను శాస్త్రజ్ఞులు శోధించుచున్నారు. అందు ఘనరూపమునను, వాయురూపమునను గూడ ఆరోగ్యవస్తువులు కలిసియుండును. సోడియము మగ్నము సంబాధమైన లవణములును, రేడియము సంబంధ

మైన వాయురూప పదార్థములును కలిసిన నీరు ఆరోగ్య ప్రదము. సున్నపుచట్టు గలనీరు విరేచన బద్ధము చేయును. ఇట్టిజలమునకు ఖటికజలమనిపేరు. ఇట్టినీటిలో స్నానము చేసినను, బట్టలుదికినను మురికి త్వరగా వదలదు. కుంకుడు కాయ త్వరగానురుగురాదు.

క్రుళ్ళిన చెట్లచేమలయొక్కయు, జంతువులయొక్కయు నలుసులును; వాని ననుసరించి యుండు సూక్ష్మక్రిములును అజీర్ణము, అతిసారము, కలరా (విషూచి) మొదలగు రోగ ములను బుట్టించును. వీని యన్నిటిలో కలరా ఘోరమైనది. అజీర్ణమే దీనికి ప్రథమ దశ.

ఇట్టినీటివల్లనే నులిపురుగులు, కొంకిపురుగులు, నారి పురుగులు మొదలయినవన్నియు కలుగవచ్చును. క్రిమి రోగ మునకు చికిత్స వాయువిడంగములు, వేపాకు మూడికలు, మోదుగుమాడవిత్తులు, ఓమము సమభాగములు కలిపి చూర్ణముచేసి పూటకు బేడఎత్తు చొప్పున తేనెతో ప్రతి యుదయము పుచ్చుకొనవలెను. ఇది పాండురోగమునకు గూడ మంచిది. మన్ను తిను పిల్లలకు అణాఎత్తుమోతాదు. ఒకొక్కకప్పుడు నీటి దోషమువలననే రక్తవిరేచనములు, ఆమ విరేచనములు, నీళ్ళవిరేచనములుపుట్టవచ్చును. అప్పుడు తెల్లనిగవ్వపలుకు గుగ్గిలమును చూర్ణముచేసి బేడఎత్తు పంచదారతో గాని ఆవునేతితోగాని అయిదు పూటలు పుచ్చుకొనవలెను. పిల్లలకు సగముమోతాదు. ప్రాకృతచికిత్స కులు ఔషధముల అవసరములేకనే అన్నిరోగములను కుదు

ర్చగలరు. నిమ్మపండు రసము విశేషముగా పుచ్చుకొన వచ్చును. కలరారోగులకు సహితము ఇటుకరాయిని కాల వేసి దానికి కంబళిగుడ్డచుట్టి ఆసనముకాచవచ్చును. భయము రోగములను వృద్ధి జేయును గాన తొందరపాటు లేక ధైర్యముగానుండవలెను. చాలమంది ప్రాణమునందలి తీపిచేత విశేషముగా నౌషధములను మ్రింగి ప్రాణమును పోగొట్టుకొనుచున్నారు. ఏ ఔషధమును వేసికొనక రోగమును ప్రకృతికే విడిచి పెట్టి, ఆరోగ్యనియమముల ననుసరించి ఆకలి పుట్టువరకు ఉపవాసముచేయుచు చల్లని నీటిని కావలసినప్పుడు ఆచమనము చేయుచుండవలయును. రోగనిరోధకశక్తి ప్రతి శరీరమునందును సహజముగా ఉండును. అది ఔషధసేవ వలన తగ్గిపోవును. కాబట్టి రోగముయొక్క ఉధ్రుతము క్రమముగాతగ్గిపోయి, ప్రాణశక్తి జయము పొందును. ఔషధములవలన చనిపోవువారి సంఖ్యకంటె రోగమువలన చనిపోవువారి సంఖ్య తక్కువ. దీనికి పట్టణములయందలి అధికమరణములే నిదర్శనము. పట్టణములయందు ఔషధ సేవ మెండు, ప్రాకృత సౌకర్యములుతక్కువ. చావులెక్కువ. పల్లెలయందు ప్రాకృతసౌకర్యములుఎక్కువ. చావులుతక్కువ. కాబట్టి ప్రకృతిసేవయే ఆరోగ్యమునకు మూలకారణము. ఔషధసేవకంటె ప్రకృతి సేవయే సులభమార్గమని రెంటిని చవిజూచినవారికి త్వరలోనే గోచరించగలదు.

౯. శ్వాసకోశములు.

శరీరము ఒకదీపమువంటిది. దీపము వెలుగుటకు చమురు ఆవశ్యకము. చమురు ఎంత ఆవశ్యకమో గాలిగూడ అంత ఆవశ్యకమే. ఈ రెంటి సంయోగమువలననే దీపము వెలిగి వేడినిలచును. అట్లే శరీరమునందును ఆహారమను చమురును దహించుటకు గాలి కావలసి యున్నది. ఈ దహనము ఎప్పుడు జరుగుటమానిన, అప్పుడే శరీర వేడిమి తగ్గును. అనగా కాళ్లు చేతులు చల్లబడును. కాబట్టి ప్రాణము నిలుచుటకు శ్వాసించుట అవసరము.

గాలిలో నొకపాలు ప్రాణవాయువును, నాలుగు పాళ్లు నత్రజనియు గలవు. మనము పీల్చినగాలి శ్వాసకోశములలోని కేశనాళములయందు ప్రవేశించి, వానినుండి ప్రాణవాయువు మాత్రమే రక్తములో చొచ్చును. రక్తము శుభ్రపడును, రక్తములోనున్న బొగ్గుపులుసు గాలి మొదలగు కల్మషములన్నియు మిగిలిన గాలిలోనికి ప్రవేశించి, ఇట్లు పరస్పరము ఇచ్చి పుచ్చుకొనుట జరుగును. ప్రాణవాయువుతో రక్తము శరీర ప్రయాణముచేయును. కల్మషములతో గాలి బయటికి వచ్చివేయును. తిరిగి మరియొక సారి పీల్చుదుము. ఈ విధముగా ప్రతిక్షణమునందును జరుగుచుండును. ఊపిరితిత్తులయందేగాక పరిశుభ్రముగానున్నప్పుడు చర్మరంధ్రములగుండా కూడ ఈ ఇచ్చి పుచ్చుకొనుట స్వల్పముగా జరుగుచుండును. కాబట్టి చర్మమును పరిశుభ్రముగా నుంచుట అవసరము.

ఈశ్వాసక్రియ సరిగాజరుగుచుండుటకే మనఊపిరితిత్తు లెప్పుడును లేచుచు పడుచుండును. అనగా పెద్దవగుచు, చిన్న వగుచునుండును. శ్వాసక్రియ మూడుభాగములు. పూరక, కుంభక, రేచకములు. ఊపిరితిత్తులయందు గాలిపూరించుటకు శ్వాసనాళము, దానిరెండుశాఖలు, ఆశాఖలనుండి బయలు దేరు అసంఖ్యాకములగు కేశనాళములు అన్నియు ఎప్పుడును, ఏఅడ్డును లేక తెరచుకొని యుండవలెను. ఎక్కడ ఆటంకము గల్గినను శ్వాసకు అడ్డును. మొండెములో పైభాగమున రెండు ఊపిరితిత్తులును, హృదయమును, క్రిందిభాగములో గర్భ కోశము, నాళములును గలవు. హృదయ గర్భకుహరములకు రెంటికిని మధ్య ఒకతెర గోపురపుకప్పువలె గర్భమువైపు వంగియుండును. గాలి లోనికిబోయి ఊపిరితిత్తులుఉబ్బినప్పుడు, ఈతెరయొక్కకప్పు కొంచెము చదును దేరి, తిత్తులు బాగా ఉబ్బుటకును, చాలగాలిని దీసికొనుటకును దోడ్పడును. ఊపిరి విడిచినప్పుడు తిత్తులు చిన్నవై గాలిని వెడలగ్రక్కును. మూరు మూలలనున్న గాలిగూడ బయటికి పోవునట్లు తెర మరింతవంపు జెంది, తిత్తులను కృశింపజేయును. ఇట్లు ఉశ్వాస నిశ్వాస ములయందు మధ్యతెర సహాయముజేయుచుండును. శ్వాసను విడిచినప్పుడు కడుపును లోపలికిఅక్కళించిన, తెర బాగా ముడుచుకొని,గాలిని సంపూర్ణముగా తిత్తులనుండి నెట్టివేయును.

సాధారణముగా నిమిషమునకు 15 లేక 16సారులు శ్వాసక్రియజరుగును. అలసటజెందినప్పుడును, రోగమువచ్చి నప్పుడును ఇది ఎక్కువగును.

ఇట్లు ఉశ్వాసనిశ్వాసములు జరుగుచుండిన, పీల్చినగాలి యందలి ప్రాణవాయువునంతను రక్తముగ్రహించుటకు తగిన వ్యవధి యుండదు. ఇట్టివ్యవధిని గలిగించి, ప్రాణశక్తిని వృద్ధి జేసికొనుటకే ప్రాణాయామము ఏర్పడినది. దీనినిగూర్చి ఇదివరకే వివరముగా జెప్పబడినది. ప్రతియుదయమును, సాయంత్రమును దానినభ్యసించిన, ఆరోగ్యముగల్గును. రోగనిరోధశక్తి హెచ్చును.

ఈక్రియలకు ఆటంకముగల్గించు మెడముల్లు, పటకాలు, బరువైనకోట్లు మొదలైనవన్నియు అనవసర అనారోగ్యకరమైన దుస్తులనిగ్రహించి విడిచిపెట్టవలెను. సాధ్యమగునంతవరకు కట్టుబట్టతప్ప, మరేమియు శరీరమీద లేకుండ జేసికొనవలెను.

శ్వాసనిరోధము:—తుమ్ము, దగ్గు:—ఇంటిలో దుమ్ము దులిపినప్పుడు, తిరగమోత వేసినప్పుడు ఒక్కొకప్పుడు తుమ్ములు, దగ్గు వచ్చును. ఎందుచేతను? రెండుసమయములందును సూక్ష్మపదార్థకణములు గాలితో లోనికిపోవును. గాలినితప్ప మరిదేనిని ఇముడ్చుకొనలేని శ్వాసనాళములకు బాధగల్గును. ఆబాధను పోగొట్టుకొనుటకు, అన్యపదార్థమును బహిష్కరించుటయే మార్గము. కాబట్టి తుమ్ములవల్లను, దగ్గుటవల్లను ఆకణములు నెట్టివేయబడును. ఇట్టికణములు సాధ్యమగునంతవరకు ముక్కునుండి లోనికిబోకుండుటకే, ముక్కురంధ్రముల మొగను కావలికుక్కలవలె వెండ్రుకలు ఏర్పడి యున్నవి. అవి ఆపివేయుటకు సాధ్యముగానంత సూక్ష్మకణా

ములే వానిని దాటి లోపలికివెళ్ళును. అక్కడ మరియొక పహారాగలదు. అది ముక్కులోని చర్మము. ఇది ఎప్పుడును చెమ్మగలిగియుండును. ఎట్టిసూక్ష్మకణమైనను దీనికంటుకొని పోవును. ముక్కు పొడిఆరిపోయినప్పుడే ఈపహారాను గూడ దాటి శ్వాసనాళములోనికి దుమ్ముప్రవేశించును. అప్పుడే తుమ్ములు, దగ్గు వచ్చును. కాబట్టి ఇవి బహిష్కారసాధనములు. ముక్కురంధ్రములను ఈకూడినదుమ్మును వదలగొట్టుటకు తరుచునీటితో శుభ్రపరచుకొనుచుండవలెను.

అన్యపదార్థములు లోనికిజొచ్చుట వలనగాక, నాళములయందే అన్యపదార్థము ఉత్పత్తియగుటవలన శ్వాస నిరోధము గలుగవచ్చును. అప్పుడే మనకు రొంపపట్టినదని, దగ్గువచ్చినదని చెప్పుదుము. కాబట్టి ఊపిరితిత్తులతో సంబంధించిన అన్నిరోగములకును దగ్గు ముఖ్యచిహ్నము. దగ్గు రోగములన్నియు అంటురోగములు. అట్టివారు ఇతరులమీద దగ్గరాదు. గుడ్డ నోటికడ్డుపెట్టుకొనిగాని, దూరముగా పోయి గాని, దగ్గుకొనవలెను. వారుఎచ్చటను ఉమ్మివేయగూడదు. వారి ఉమ్ములద్వారాగూడ రోగము ఇతరులకంటవచ్చును. ఉమ్ములుఎండి రోగబీజములు గాలిలోకలిసి, ఇతరులయందు ప్రవేశించును. చీమిడిచీది ఎచ్చటను రాయగూడదు. పరిశుభ్రమైన గాలిపీల్చుచు, బహిరంగప్రదేశమున కాలముగడుపుచు, ఎండ శరీరమునకు తగులనిచ్చుచుండిన దగ్గులుపుట్టవు. చలిగాలికి భయపడి, తలుపులు మూసికొని నిద్రించువారికి దగ్గు త్వరగావచ్చును. ఉదయమున చల్లనీటిలో స్నానము

చేయువారినిజూచి దగ్గుభయపడును. అజీర్ణవస్తువులు దినుచుండిన దగ్గువచ్చును.

జలుబుచేయుట యన నేమి?

జలుబుచేసినప్పుడు సాధారణముగా దగ్గువచ్చును. జలుబుచేయుటయనగా నేమి? నిప్పుమీద నీళ్ళుచల్లినప్పుడు, దాని వేడి యంతయు నొక్కసారిగా పెద్దశబ్దముతో బయటికి వచ్చును. జలుబుచేయుటయనగా నట్టిదే. శరీరములో నెచటనో దాగియున్న వేడి ఒకపెట్టునబయల్పడుట. అత్యాచారములవలననే వేడి శరీరములో కూడును. అంతేగాని చలిగాలి తగులుటవలన జలుబుచేయదు. అనారోగ్యకరమైన వేడి లోపలలేనప్పుడు ఎంతచలిగాలి తగిలినను జలుబుచేయదు. నిరంతరము మంచుగడ్డతో నిండియుండు ధ్రువప్రదేశముల యందలిజనులు జలుబుచేయుటయనునదే ఎరుగరట. ఇక జలుబుకు చలిగాలి ఎట్లు కారణముకాగలదు? కాబట్టి గదులలో మూసిబెట్టుకొని అపరిశుభ్రమైనగాలిని విషపుగాలిని రోగజీవులుగలగాలిని పీల్చినవారికే జలుబుగాని చల్లనిగాలిలో నుండువారికి జలుబేయుండదు. చల్లగాలి ఎప్పుడును పవిత్రమైనది. సంతోషకరమైనది. నోటితో గాలి పీల్చువారికి జలుబు తప్పకచేయును.

దగ్గురోగములు:—గొంతుతో సంబంధించినవి; శ్వాసనాళము దాని రెండుశాఖలతో సంబంధించినవి; ఊపిరితిత్తులు అందలిచిన్న నాళములతో సంబంధించినవి. ఈఅన్నిటియందును ఆయాభాగములువాచి, కల్లెనుబుట్టించి, జ్వరముతోగూడ

కూడియుండును. న్యూమోనియా యనుజ్వరము ఊపిరితిత్తులు వాచుటవలన గల్గునది. ఇది ఏడురోజులజ్వరము. ఒకటిగాని, రెండునుగాని ఊపిరితిత్తులు వాచి, వాపు అంతటను వ్యాపించి త్వరలో ప్రాణముదీయవచ్చును. క్షయరోగముగూడ ఊపిరితిత్తులరోగమే. అయితే ఇది త్వరగా పెరుగుచున్నదికాదు. నెమ్మదిగా కొన్ని నెలలకో, కొన్ని సంవత్సరములకో, ప్రాణము దీయును.

ఒంటిమీద పొక్కులు వేయు ఆటలమ్మ, వేపపువ్వు, పొంగు, మశూచికము మొదలైనవన్నియు జ్వరము, దగ్గుతోనే ప్రారంభమగును.

ప్రాకృతనియమములు, ఆరోగ్యవిధులు సరిగాజరుపుట వలన రోగమురాదు; వచ్చినను వెంటనే కుదురును. కాబట్టి ప్రాకృతనియమములే రోగములను రాకుండ జేయునవియు; వచ్చిన ఔషధములవలెనే పని జేయునవియు నైయున్నవి. దగ్గు, జ్వరము ఉన్నప్పుడు నెయ్యి, ఇతర చమురులు తినగూడదు.

చికిత్స:—సాధారణ దగ్గులకన్నిటికిని, (1) కరక్కాయ బెరడు బుగ్గను పెట్టుకొని, రసము మ్రింగవచ్చును; (2) తాళీస చూర్ణము తేనెతో కలిపి నాకవచ్చును; లేదా బుగ్గను బెట్టుకొని ఊటమింగవచ్చును; (3) పచ్చిమిర్లు, పొట్టుతీయని పెసలు నూరి చమురు లేకుండా రొట్టెవలె జేసి తినవచ్చును. (4) తాటి కలకండ బుగ్గను పెట్టుకొనవచ్చును. (5) యూకలిప్టసునూనె గుండెలకు రాచి, గోధుమపొట్టుతో కాచవచ్చును. విరేచనము జారీగా నగుచుండుట అన్నిటిలో ముఖ్యము. ఔషధసాధనవ

గాక, ఇతరసాధనలవల్లనే అట్లుజరుగునట్లు చూడవలెను. విశ్రాంతి దీసికొనుట చాలయవసరము.

శరీరమొక్కటైనను దానిని బాధించు రోగములు మెండుగానున్నవి. రోగమున కొక్కొక్కవిధమున ఔషధచికిత్స. ఒక్కొక్కరోగమునందు ఒక్కొకవైద్యుడు ఘనుడు. వైద్యులకే తమయభిమాన రోగమునందుదప్ప ఇతరరోగములందు ప్రవీణత తక్కువగా నున్నప్పుడు, కండ్లు తెరవని పసికూనలు మీరు ఆయారోగములను గురించి ఎట్లు తెలిసికొనగలరు? ఆయాచికిత్సా విధానములుగూడ సులభములుగావు. కాబట్టి మీరు తెలిసికొనగల్గినవి ఆరోగ్యనియమములు. సులభమై అన్నిరోగములకు నొక్కటే రాజబాటవంటి చికిత్సా విధానముగల ప్రాకృతచికిత్స. దానివిషయమై ఈపుస్తకమునందు వీలునుబట్టి అందందు జెప్పబడినది. దానిని గ్రహించిన, నీకు వైద్యుల ఔషధములు అక్కరలేకనే, సూర్యుడు, నీరు, గాలి, పృథివి నీకు వైద్యముచేయగల్గును. చిన్నతనమునుండియు మనస్సు నిలకడజేసికొనుము. వీరికంటె నెక్కువ వైద్యులు మనుష్యులలోలేరు.

---

7. హృదయము, ఊపిరితిత్తులు.

నీవుకాకినాడ, బందరు మొదలైన యూళ్లయందు కుళాయిలలోనికి నీటినితోడుటకు ఒకయింజను ఉండుట చూచియుందువు. శరీరములోనికి రక్తమును పంపుటకుగూడ ఒకయింజను గలదు. అదే హృదయకోశము. ఇంజను రెండుపనులు చేయు

వలసియున్నది. ముందు నీటినిబీల్చుట, తరువాత ఆనీటిని గొట్టములలోనికి బంపుట. హృదయముగూడ నీరెండుపనులు చేయుచున్నది. అందుకొరకు అది రెండుభాగములుగా విభజింపబడినది. కుడిభాగము, ఎడమభాగము. ఈరెండుభాగములకును ద్వారసంబంధములేదు. ఇందలి ప్రతిభాగమును రెండు గదులుగా విభజింపబడినది. పైగది, క్రిందిగది. ఈరెండుగదులకు మధ్య ద్వారముండును. ఈద్వారము పైనుండి క్రిందికి తెరచుకొనునుగాని, క్రిందినుండి పైకి తెరచుకొనదు. అది వాతరేచకమునందలి కవాటమువంటిది.

ముందు కుడిభాగమునుండి బయలుదేరుదము. కుడిభాగమునందలి పైగదిలోనికి శరీరమునందలి ఆహారమును, ప్రాణవాయువును గోల్పోయి, విషపదార్థములను మూటగట్టుకొనివచ్చిన మలినరక్తము ఒకపెద్దనాళముగుండ ప్రవేశించును. అప్పుడు పైగది ముడుచుకొని మధ్యద్వారముగుండ మలినరక్తమును క్రిందిగదిలోనికి నెట్టును. అప్పుడుక్రిందిగది ముడుచుకొనును. అది ముడుచుకొనినప్పుడు రక్తము వచ్చినత్రోవనే వెనుకకుబోవుటకు ద్వారము వప్పుకొనదు. తన యసమ్మతిని ముడుచుకొనుటవలన తెలియజేయును. అప్పుడామలినరక్తము ఒకనాళముగుండా ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రాకును. ఆనాళము మొదలుఒకటిగానుండి, తరువాత రెండై రెండుతిత్తులకుబోయి అందులో అసంఖ్యాకములై పోవును. అచ్చటనే గాలికిని మలినరక్తమునకును ఇచ్చిపుచ్చుకొనుట జరుగును. అట్లు శుభ్రపడినరక్తము తిరిగి ఒకపెద్దనాళములోగలిసి, హృదయ

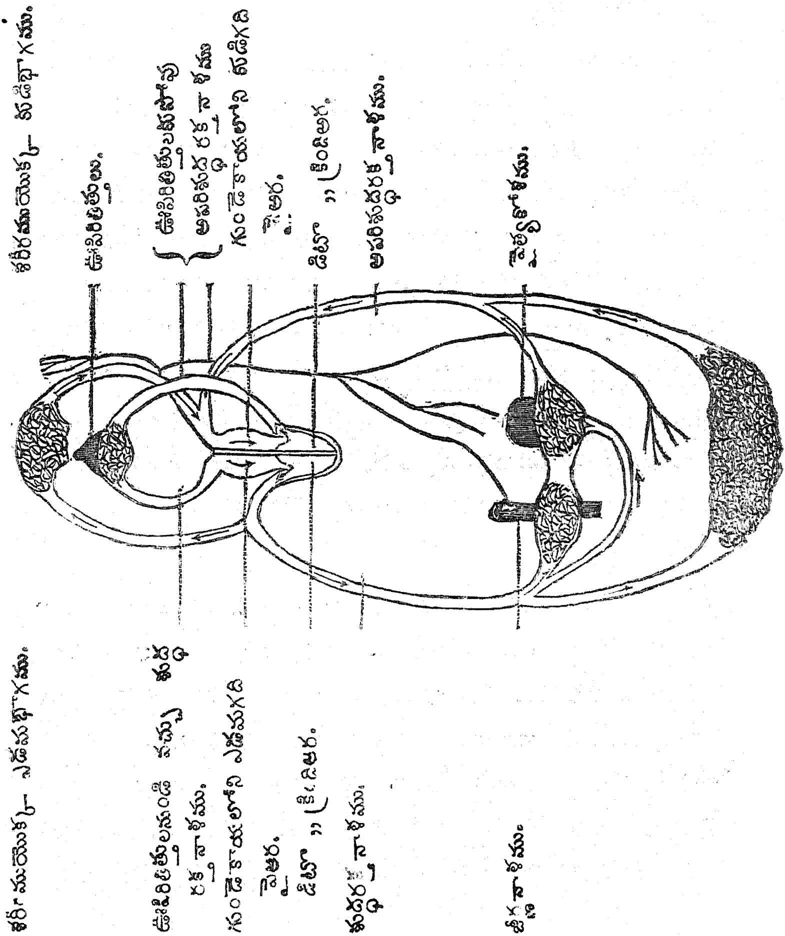
మునయొక్క, ఎడమభాగమునందలి పైగదిలో వచ్చిపడును. పైగదినుండి క్రిందిగదిలోనికి నెట్టబడును. క్రిందిగదినుండి ఒక పెద్దనాళముగుండా శరీరములో ప్రవేశించును. ఈనాళము పోయినకొలది చీలికలై చివరకు కేశనాళములైపోవును. ఈశుద్ధ రక్తము పోయిన కొలది అపరిశుద్ధమగుచుండును. ఈఅపరిశుద్ధ రక్తము తిరిగి బయలుదేరినచోటగు కుడిగదిలోనికి జేరును. ఇట్లు ఎల్లవేళలను రక్తము హృదయము, ఊపిరితిత్తులగుండా శరీర మంతయు ప్రయాణము చేయుచుండును.

హృదయము ఈపనికొరకై ముడుచుకొని తెరచుకొను చుండుటయే దాని నిరంతర చలనమునకు కారణము. ఈహృ దయచలనమును సూచించునదే శరీరమునందలి నాడి. నాడిని పరీక్షించి వైద్యులు హృదయగతిని తెలిసికొందురు. హృద య మెప్పుడు వేగము జెందును? (౧) రోగమువలన. (౨) కసరతు వలన. (౩) ఆయాసమువలన. (4). సిగ్గు, కోపము, సంతోషము, విచారము మొదలగు కారణములవలన. (5) మద్యము మొదలగు ఉద్రేక, విష పదార్థములవలన. ఒకనితల్లి దేశాంతరము పోయివచ్చిన కుమారునిజూచి సంతోషాతిశయము వలన ప్రాణములు విడిచెను!

శరీరము తెగి రక్తముగారుట:— శరీరము ఎచ్చటనైనను దెగిన రక్తమువచ్చును. రక్తము రెండువిధములు, శుద్ధము అపరిశుద్ధము. శుద్ధరక్తముఎర్రగానుండును. అపరిశుద్ధరక్తము కొంచెమునల్లబారియుండును. శుద్ధరక్తనాళములకును, అపరిశు ద్ధరక్తనాళములకును భేదముగలదు. మొదటివానినుండి ఆచి,

4-వ పటము. రక్తప్రవాహమండలము.

(హృదయమునుండి బయలుదేరిన రక్తము తిరిగి అరనిమిషములో హృదయము చేరును.)



ఆచి, బలముగా రక్తముచిమ్మును. అపరిశుద్ధ రక్తనాళముల నుండి రక్తము స్రవించునుగాని ఆచి, ఆచి, చిమ్మదు. కాబట్టి ఈ రెండు చిహ్నములనుబట్టి ఎట్టినాళము తెగినది వెంటనే తెలిసికొన వచ్చును.

ఏనాళము తెగినను రక్తముపోకుండ వెంటనే ఆపుచే యవలెను. శుద్ధరక్తము హృదయమునుండియు, అపరిశుద్ధరక్తము హృదయమువైపునకును బ్రాకుచుండునుగదా. శుద్ధరక్తము నాపుటకు తెగినభాగమునకు పైగా గుండెలవైపున గట్టిగా కట్టుగట్టిన రక్తస్రావ మాగిపోవును. అపరిశుద్ధరక్తము నాపుటకు తెగినచోటుకు క్రింద గుండెకు దూరముగా కట్టు కట్టవలెను, గుడ్డగాని, త్రాడుగాని మెలివేసి కట్టుకట్టవచ్చును. కట్టు గట్టుట యాలస్యమైన చేతులతోనే ఆయాచోట్ల నొక్కి పట్టవలెను. విషజంతువులు కుట్టునప్పుడు కట్టుకట్టుట యిందుల కే. అట్లు చేయుటవలన విషము రక్తము గుండ గుండెల లోనికి బ్రాకదు. విషము గుండెల కెక్కిన ప్రాణాపాయము వెంటనేగల్గును.

తెగిన భాగమునకు వెంటనే తడిగుడ్డచుట్టి చల్లని నీటిలో బెట్టి యుంచవలెను. రక్తస్రావము ఆగిన వెనుక నీటినుండి దీసివేసి, తడి ఆరకుండునట్లు గుడ్డను అప్పుడప్పుడు తడుపుచుండిన చాలును. దాని వలన నొప్పిగూడ త్వరగా తీసిపోవును. అదిగాక తెగిన భాగమును క్రిందికి వ్రేలాడ వేసి యుంచక పైకెత్తిపట్టి యుంచుట మంచిది. గాయము పడిన యెడల వేంటనే గాయమునకు కట్టు కట్టవలెను.

దెబ్బతగిలి వాచి బొప్పికట్టిన వెంటనే చల్లనినీటితో కడిగి సున్నము అంటించుట మంచిది. గాజుసిబొగ్గు మెత్తగా పొడుముచేసి, నువ్వులనూనె కలిపి రాచిన పెద్దగాయములు మానును. గుడ్డకాల్చి మసిజేసి, నల్లమందుకలిపి రాచిన గాయములు మానును. నల్లమందువలన నొప్పిదీసివేయును.

కొందరు రక్తము జూచినవెంటనే భయపడి సొమ్మసిల్లి పడిపోదురు. ధైర్యవంతులే ఇట్టిపనికి తగుదురుగాని ఇతరులు దగ్గరకురాగూడదు. గాయముపడినవారే ఇట్టివారైన, వారు కండ్లుమూసికొని, అపాయమునుగురించి తలపోయక, ఇతరచింతలలో మనస్సు లగ్నముచేయవలెను.

---

8. నరములు.

ప్రతి నాగరికదేశమునందును వార్తాహరులు (చారులు) ముఖ్యాంగములు. వీరు దేశమునందలి సమాచారముల నన్నిటిని ఎప్పటికప్పుడు రాజ్యాంగమునకు దెలియబరచుచు, దానివద్దనుండి యుత్తరవుల గ్రహించుచు, అమలుజరుపుచుందురు. మన శరీరమునందు ఈపని నెరవేర్చునవి నాడులు. నాడులన్నియు కలిసి నాడీమండలమనబడును. ఈమండలమునందు మెదడుప్రధానము. ఇది పుర్రెలో చలిమిడిముద్దవలె నిమిడియున్నది. దీనినుండి వెన్నుపాము (మజ్జ) బయలుదేరి, వెన్నెముకలో దాగియున్నది. దీనినుండి, చెట్టుకు వేరులు వ్యాపించి నట్లుగా శరీరముయొక్క అన్నిభాగములకును దారములవంటి నరములు వ్యాపించును. ఈమండలమును

ఒక తామరకమలమునకు బోల్చవచ్చును. భూమిలో వ్యాపించు వేరులే నరములు. నీటిలోనుండు కాడయె వెన్నుపాము. నీటిపైన వికసించియుండు పద్మమే మెదడు. పద్మముయొక్క దళములవలెనే మెదడునందలి భాగములుండును. దీనికి మన యోగులు "సహస్రారకమల" మని పేరిడిరి. ఇదే నాడీ మండలమునకు రాజు. తక్కిన నరములకన్నిటికిని నిదే యాజ్ఞలను బంపుచుండును. మన చేతికి ముల్లుగ్రుచ్చుకొనిన వెంటనే మనకు తెలియదు. ఏలయన ఈసమాచారము నరములద్వారా రాజువద్దకు బోవలెను. అప్పుడది ఆపదను గ్రహించి చేయవలసిన పనిని నిర్ణయించి వార్త బంపును. అప్పుడు చేయి ముడుచుకొనును. మెదడును తీసివేసిన ఈబాధ తెలియనే తెలియదు. ఈవిధముగానే మన పంచజ్ఞానేంద్రియములును (త్వక్, చక్షు, జిహ్వా, ఘ్రాణా, శ్రోత్ర) మెదడునకు బంటులై, సర్వదా శరీరమునకు అపాయముగలుగకుండ, నాడులను తంతులద్వారా సమాచారమును రాజునకు నివేదించి, ఆజ్ఞలను స్వీకరించుచుండును. ఈ ఆజ్ఞలను అమలు జరుపుటకు పంచకర్మేంద్రియములును ఏర్పడినవి. అవి వాక్కు, పాణి, పాద, పాయు, ఉపస్థలు. కండ్లకు త్రాచుపాము కనబడిన వెంటనే కాళ్లు పరుగెత్తవలెననో, లేక చేతులు కర్రదీసికొని కొట్టవలెననో, లేక నోరు సహాయము కొరకు కేకలుపెట్టవలెననో మెదడు అజ్ఞాపించును. దుర్వాసన వేసిన ముక్కుమూసికొనవలెననో, తలత్రిప్పుకొనవలెననో, కాళ్లు త్వరితముగా నడవవలెననో బుద్ధిపుట్టును. ఈవిధముగా

మెదడు నరములద్వారా జ్ఞానకర్మేంద్రియములతో సంబంధ పడియుండును. కర్మేంద్రియములతో సంబంధించినవే కర్మ నాడులు లేక చలననాడులు. జ్ఞానేంద్రియములతో కలిసి యున్నవే జ్ఞాననాడులు. అవే మెదడుకు సమాచారము దెచ్చునవి.

రెండు విధములైన నాడులు:—

పైయుదాహరణలో చేతియందు చలనము గల్గినది. ఇట్లు చలనమును బుట్టించునాడులు చలననాడులు. మనమేదైన నొక సౌందర్యవస్తువును జూచినప్పుడు దానిని జూచినట్లు మనస్సును గుర్తింపజేయునవి రెండవరకము నాడులు. ఈరెంటిలో మొదటివి మనయిచ్ఛానువర్తులు. మనకోరికకు లోబడి శరీర చలనములు జరుగుచుండును. ఈరెండురకములైన నరములును మెదడునుండి చర్మమువరకు వ్యాపించియుండును.

మనకోరికలేకయే, మనకు తెలియకుండనే శరీరాంగములను తమపనులను తాము చక్కబెట్టుకొనునట్లుచేయు నరములుగలవు. అట్టివి హృదయము, జీర్ణమండలము, ఊపిరితిత్తులు మొదలగు ముఖ్యాంగములన్నిటితో సంబంధించియుండును. ఇవి మన ఆజ్ఞానువర్తులు గావు. ఇవి దైవవిధిచేతనే పనిచేయును. వీనినిగూడ ఆజ్ఞానువర్తులుగా జేసికొని, హృదయాది అంగములనుగూడ నాజ్ఞాపించుట మహాయోగులకుదప్ప ఇతరులకు సాధ్యముగాదు. భీష్మునివంటి మహాయోగులు ఇట్టి మహాశక్తులు సంపాదించుటచేతనే వారికి ఇచ్ఛామరణముగల్గినది

అనిచ్ఛాకార్యముల నన్నిటిని నెరవేర్చు నాడులకు వెన్నుపాముతోనే సంబంధముండునుగాని అవి మెదడువరకును వ్యాపించవు. మజ్జ మెదడుతో కలియు ప్రదేశమునుండియే చలననాడులు ఆజ్ఞలను గ్రహించును. దీనికిని పైనుండు మేధస్సునందే ఆలోచనాకార్యము లన్నియు జరుగును. ఒక్కొక కార్యమునకు మెదడులోని ఒక్కొకభాగము ఏర్పడి యుండును. మెదడులో ఏభాగముఎక్కువగా పెరిగినది పుర్రె యెముకల ఆకారమునుబట్టి గ్రహించవచ్చును. నుదురు పెద్దదిగానున్న ఆలోచనాశక్తి ఎక్కువ. కోతులకు నుదురే యుండదు. వానికి ఆలోచనాశక్తి సూన్యము. తలయొక్క పైభాగము ఇంటిచూరువలె నుండక, విశాలముగ పెరిగిన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము ఎక్కువ. ఈభాగమునందే బ్రహ్మరంధ్రముండును. యోగులు తమ ఇచ్ఛాశక్తివలన ఈభాగమును పగులునట్లు జేసి బ్రహ్మరంధ్రముగుండ ప్రాణమును విడుతురట. మెదడు యొక్క ప్రక్కభాగములు బాగా పెరిగిన విషయలోలురుగ నుందురట.

నాడీమండలమును లోబరుచుకొనుట వలననే మనుజునకు మానవత్వము లభించినది. దీనినే ఇచ్ఛాశక్తి (Will-Power) అందురు. ఇచ్ఛాశక్తిని వృద్ధిజేసికొనుట వలననే మానవుడు సౌఖ్యముగాంచును. మానవసంపద వృద్ధిగాంచిన కొలది పశుత్వము నశించును. సంపూర్ణ మానవత్వములభించినవారే యోగులు, త్యాగులు. వారే దేవత్వమునుబొంద నర్హులు. ఆదేవత్వమును బొందుటయే స్వర్గసుఖము. కాబట్టి

వాడుల నిరోధముచే నలవడు నిచ్ఛాశక్తి సంపూర్ణవికాసము జెందుట వలననే స్వర్గసుఖ మలవడును. కాబట్టి చిన్నతనము నుండియు సదాచారావలంబనమువలన దినదినము నిచ్ఛాశక్తి వృద్ధియగుచుండును. దీనివలన విద్యయను నొక్క పదములో నిమిడియున్న జ్ఞాన, శారీర, మానసికాభివృద్ధులన్నియు గల్గును.

<u>ఇచ్ఛాశక్తి ఎట్లు అడుగంటును?</u> రక్తములో, ఆరోగ్య దాయకములుగానట్టి, విషపదార్థముల ప్రాబల్యమువలన మెదడు (నరసమూహము) మొట్టమొదట దుర్బలమగును; మెదడు దుర్బలము జెందినకొలది ఇచ్ఛాశక్తి అంతరించును; ఇచ్ఛాశక్తి అంతరించినకొలది దురభ్యాసము లలవడును; దురభ్యాసము లలవడినకొలది దుర్గుణములు హెచ్చును; దుర్గుణములే దుష్కార్యములకుమూలము.

మత్తుపదార్థములచే కైపెక్కినవాడు ఇచ్ఛాశక్తి లేకపోవుటచేతనే ఎట్టిదుష్కార్యములకైన నొడిగట్టును. తనకు దోచినట్టిగాని, ఇతరులు జెప్పినట్టిగాని కార్యములను వాడు జేయసాహసించును. ఇచ్ఛాశక్తియే నిద్రింపకున్న నట్టికార్యములను జేయనొల్లడు. టీ, కాఫీ, కల్లు, సారాయి, పొగాకు నల్లమందు మొదలగు నన్నివిష పదార్థములును, శరీరములో విషము పెరిగినకొలది ఇచ్ఛాశక్తిని అణచివేయునవే. క్లోరోఫారము అనువిషవస్తువును వాసన చూపిన నది నాడిమండలమును నిద్రబుచ్చును. దానివలన నిచ్ఛాశక్తి అంతరించి శరీరము పరవశమగును. పెద్దపెద్ద

శస్త్రచికిత్సలలో దీనినుపయోగింతురు. మనస్సును దుష్కార్యములలో బ్రవేశపెట్ట నుత్సహించువారే మత్తుపదార్థముల నుపయోగించవలెనుగాని ఇతరుల కవి హానికరములున్ను, ఇచ్ఛానాశనకరములును. అట్టివారు పశుత్వములోనే బయుందురుగాని, మానవత్వము నెప్పటికిని వృద్ధిబొందించుకొన జాలరు. దేవత్వమున కసలే దూరులగుదురు.

కాబట్టి నాడీమండలమును ఎంతజాగ్రతగా బెంచిన నంత యుపయోగకారి యగునని గ్రహించునది. ఇదిచెడిన దీనికి సర్వశరీరభాగములతోను సంబంధముండుటచే అన్ని అంగములును చెడును. ఇదిస్వల్పకాలములో సంభవింపకపోయినను పతనము తథ్యము. మన మపాయమును గ్రహించ నేరకపోయి నంత మాత్రమున నపాయము లేదని తలచుటకంటె నెక్కువ మూఢత్వము ఉండదు. విద్యావిధానములో ఇచ్ఛాశక్తిని వృద్ధి జేయునది ముఖ్యభాగము. మనశరీరమును అన్నివిధములమనకు దెలిసియు దెలియకయుగూడ సంరక్షించుచున్న నాడీమండలమును తృణీకరించుట, మనము ప్రేమించుశరీరమునకే ముప్పు దెచ్చుకొనుటగాదా? ఈశరీరము దైవదత్త మనియు, దానికి దేవ, పితృ, ఋషిఋణముల దీర్చుబాధ్యత గలదనియు నమ్మెడి వారు శరీరారోగ్యమును జెడగొట్టుకొనుట పరమపాతక మని నమ్మవలెను.

---

9. అలసట, విశ్రాంతి.

కొంతసేపు పనిచేసిన, శరీరము అలసట జెందును

కొంతసేపు చదివిన మనస్సు అలసట జెందును. ఎందుచేత? ఏపని జేసినను శరీరము వేడెక్కును. ఈవేడిమి ఎందుండి వచ్చును? ఆహారమునుండి. శరీర మాహారమును దినునప్పుడేమిచేయును? కొన్ని విషపదార్థములను విడచును. ఈవిష పదార్థములు వెంటవెంటనే బహిష్కరింపబడవలెను. అట్లు జరిగిన ఎంతసేపైనను కష్టబడవచ్చును. కాని అట్లుజరగదు. ఈవిషపదార్థములు పుట్టినంతత్వరగా బహిష్కరింపబడవు. వివిధభాగములకుబోయి అక్కడనుండి క్రమముగా బహిష్కారము గావలెను. దానికి కొంతవ్యవధి అవసరము.

శరీరభాగములు పనివలన విషపూరితములగుటయే అలసటకు గారణము. అలసటకు విరుగుడు విశ్రాంతి. విశ్రాంతికాలమునందు విషబహిష్కారమునకు వ్యవధి చిక్కును. శరీరములోబుట్టు నీస్వాభావిక విషములుగాక టీ, కాఫీ, మద్యము, విషౌషధములు మొదలగువానివలన గూడ పరాయివిషములు రక్తములో జొచ్చిన వారికి శరీరము త్వరత్వరగా విషపూరితమగుచు, అనగా అలసటజెందుచు, వారికి విశ్రాంతి తరుచు కావలసివచ్చుచుండును. విశ్రాంతి తీరినవెంటనే తిరిగి ఒకడోసు బడినగాని వారికి లేవబుద్ధిపుట్టదు. దృష్టి ఎప్పుడును అటే తిరుగుచుండును. పరిశుద్ధమైన గాలిపీల్చకపోయినను, అజీర్ణ పదార్థములుదినినను, మనస్సుదుఃఖపూరితమైయున్నప్పుడును, దుశ్చింతలతోనిండియున్నప్పుడును, విషపదార్థములు పుట్టి అలసట గల్గించును.

అట్టివారు కష్టపడి చాలకాలము పనిచేయలేరు. వారికి

రెండువిధములైన విషములు శరీరమున నుండుటచే, విశ్రాంతి గూడ చాలగా కావలసియుండును. ఈవిషయమును చక్కగా గ్రహించినటువంటి Mr.Henry Ford అను మోటారుకారు-కర్మాలయాధికారి తన కర్మాగారము లందెచ్చటను త్రాగుడు మొదలగు దురభ్యాసములు గలవారిని ఏపనికిని నియోగించకుండునట్లు శాసించెను.

మనోవ్యాయామము వలన మెదడు విషపూరిత మగును. ఒక్కొక్క విషయము మెదడు నందు ఒక్కొక భాగమును కష్టపెట్టుటచేత ఆ విషయమును విడచి మరొక విషయమును ఎత్తుకొనిన ఆ భాగము విశ్రాంతి జెంది, మరొక భాగము విషపూరితమగును. ఇట్లు విషయములను మార్చుట వలన ఒక్కొక భాగమునకు పని గల్పించి, మరొక దానికి విశ్రాంతి నివ్వవచ్చును. అన్ని భాగములకును విశ్రాంతి నిచ్చునది నిద్ర.

అన్ని భాగములును ఏకారణము చేతనైన నలసట జెందిన, తలనొప్పివచ్చు సూచన కనబడును. వెంటనే విశ్రాంతి యవసరము.

ఆవులింతలు:—ఒక్కొకప్పుడు అలసట జెందుచున్న సూచన ముందుగానే కనబడును. ఆవులింతలు వచ్చును. ఆవులింతవలన శ్వాసను దీర్ఘముగా బీల్చుకొందుము, అనగా చాలప్రాణవాయువు శరీరమునకు కావలసియున్నదన్న మాట. ఈ సూచనను గ్రహించి పనివిడిచివేయక చేయుచునేయుండిన ఆవులింత లెక్కువై కాళ్లుచేతులు లాగుట ప్రారంభించును.

కాబట్టి ఈ సూచనలన్నిటిని గ్రహించి ఎవరిశక్తికి తగినట్లు వారు దేహ మనోపరిశ్రమలు రెండును చేయుచు కావలసిన విశ్రాంతి నొందుచుండవలెను. ఇది సదభ్యాసముల వలననే సాధ్యము. ఎంత సిద్ధాంతము నేర్చికొనినను ప్రయోజనములేదు. ఆచరణయందే శక్తిబలపడును గాని, కేవలసిద్ధాంత జ్ఞానము వలన దానికి బలము గలుగదు. ఒకసారి మంచి పని చేయుటవలన రెండవసారి దానిని చేయుటకు మార్గము సులభమగును. "కొంటట్టి అభ్యాసం కూనువిద్య" Habit is second nature అను లోకోక్తి బుట్టినది. అభ్యాసమేర్పడిన వెనుక మనోశక్తి వ్యర్థముగాకుండ అనగా ప్రయత్న మవసరము లేకనే పని జరిగిపోవును. అదే సద్విద్యయొక్క లక్షణము.

పశ్చాత్తాప మన నేమి?

ఒక్కొకప్పుడు మనమేదైన తప్పుజేసి తరువాత పశ్చాత్తాపపడుదుము. సరిగా ఆలోచన చేయకుండుటయే దానికి కారణమని ఒప్పుకొందుము. సరియైన ఆలోచన చేయక పోవుట యననేమి? మెదడునకు దానిని గూర్చి చింతించుటకు అవకాశము యివ్వకపోవుటయే. అట్టి సమయములయందు వెన్నుపామునుండియే రాజాజ్ఞలేకుండనే ఉత్తరువు జారీయైనదన్నమాట. వెన్నుపామునకు ఆలోచన శక్తి లేకపోవుటచే అట్టి యాజ్ఞలను రాజుకలుగజేసికొని త్రిప్పివేయవలసివచ్చును. అదే పశ్చాత్తాపము. పాము నోటియందు వ్రేలుపెట్టుటకు మనము ప్రయత్నించిన చేయి వెనుకకు దానంతట అదే

లాగును. ఇది శరీరమునందలిమోహాముచేత వెన్నుపామునుండి యేవచ్చిన యాజ్ఞ. ఇచ్ఛాశక్తి తక్కువగా నుండుటయే దీనికి కారణము. క్రాన్మరు, ప్రహ్లాదుడు మొదలగు మతోపాసకులు కష్టములను సుఖములవలె పరిగణించిరి. ఇది రాజగు మెదడు, మంత్రియగు వెనుపామును లోబరచుకొనినందుల కుదాహరణము. ఇచ్ఛాశక్తి యొక్క ప్రాబల్యమునకు నిదర్శనము. ఈ శక్తినే "ఆత్మనిగ్రహ" మని జెప్పుదురు. ఆత్మనిగ్రహము గలవానికి తన శరీరమేగాక ప్రపంచమంతయు లోక్కే. తన్నుతా జయించుకొనుట యనగా నిదియే. కాబట్టి ప్రహ్లాదుడు జెప్పిన పద్యము శరీర, మానసిక శాస్త్రజ్ఞానముల రెంటితో నిండి యున్నది.

సీ॥ చిత్తంబు సమముగా జేయుము; మార్గంబు దప్పి
వర్తించు చిత్తంబు కంటె
గీ॥ వైరు లెవ్వరు? చిత్తంబు వైరిగాక,
చిత్తమును నీవు వశముగా జేయవయ్య.

ఈ పద్యములో "చిత్తము" అని చెప్పబడినది ఇచ్ఛాశక్తియే. కాబట్టి దురభ్యాసములకులోనుగాక, సదభ్యాసముల నలవరచుకొనుటయే చిత్తమును సన్మార్గమున ద్రిప్పుట. సదభ్యాసములవలన ఆరోగ్యమును, సుఖమును; దురభ్యాసముల వలన అనారోగ్యమును; మృత్యువును సంభవించును.

---

10. బహిష్కారమండలము.

శరీరమునందలి మురికిపదార్థములను బహిష్కరించుట

కేర్పడిన భాగములన్నియు బహిష్కారావయవములు. అవి చర్మము, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండములు, మలాశయము. వీనిలో చివరమూడును సరిగా వాయు, ద్రవ, ఘన రూపము

బహిష్కారపదార్థమును త్రోసివేయును. వీనికి ప్రత్యేక స్థానములు గలవు. అవి అచ్చటనేయుండి తమకార్యములను నెరవేర్చును. చర్మము అట్లుగాక శరీరమంతయు వ్యాపించి యుండును. ఈమూడువిధములైన విషపదార్థములనుగూడ బహిష్కరించును. అదిగాక ఇది శరీరమునకంతకును సహజ కవచము, రక్షకతొడుగు. అంతేగాదు; చర్మము పంచజ్ఞానేంద్రియములో నొకటగు త్వగింద్రియము. ఇది కొన్నిభాగముల యందు ఎక్కువదళముగాను, మరికొన్నిభాగములయందు పల్చని ఉల్లిపొరకంటెను సన్నముగాను ఉండి తన వివిధకార్యములను శరీరోపయోగమునకై నెరవేర్చుచుండును.

తక్కిన బహిష్కారేంద్రియములు సరిగా చురుకు జెందని పసితనములో, చర్మమే ముఖ్యబహిష్కారేంద్రియము. దీనిని శుభ్రముగా నుంచకపోయిన బిడ్డల ఆరోగ్యము చెడును. అందువలననే బిడ్డలకు పాలకంటెను నీళ్లే ఎక్కువబలము చేయునని చెప్పుదురు. పిల్లలకేగాదు, పెద్దలకుగూడ దీని శుభ్రత యత్యంతముఖ్యమైనది.

చర్మపుపొరలు :— దీనియందు రెండుపొరలుండును. పైపొర దళమెక్కియుండును. అందులో రక్తనాళములుండవు. ఇందలిపైభాగము ఎప్పుడును ఊడి, క్రొత్తపొర మొలచుచుండును. పాముకూసము ఊడిపోయిన దాని చర్మపుపొరయే.

ఈపొర తెగినను మనకంతబాధగానుండదు. నాడులు అందు లేకపోవుటయే ఇందుకుగారణము. లోపలిపొరవరకు తెగిన రక్తమువచ్చుటయేగాక బాధగూడ దెలియును. రక్తనాళములు తెగుటచేతను, నాడులకది నచ్చుటచేతను బాధగల్గుచున్నది. విశేషముగ రాపుడుతగిలిన చర్మభాగములు దళమెక్కి కాయలుగాయును. అట్టికాయలు అరచేతులయందును, పాదములయందును ఎక్కువగానుండును. వ్రేళ్ళచివరనున్న చర్మము గోళ్లరూపమున మార్పుజెంది, ఇంకను కఠినమైన పనులకు ఉపయోగించును. వెండ్రుకలుగూడ చర్మముయొక్క మారురూపములే. వీని కుదుళ్లు లోచర్మములో నుండును. వీని ప్రక్కనున్న గ్రంథులు చమురును తయారుజేసి చర్మమును నునుపుగానుంచును. చర్మమునందు చతురపుఅంగుళమునకు సుమారు 2800 సూక్ష్మరంధ్రములుగలవు.

చర్మములోని సూక్ష్మరంధ్రములన్నియు చెమటరూపమున శరీరములోని మురికిని బహిష్కరించును. ఈరంధ్రములు మురికిచే పూడిపోయిన, నవి తమపనిని జేయలేవు. కాబట్టి నిత్యస్నాన మవసరము. స్నానమనగా ఈరంధ్రములయందు కూడిన మురికిని కడిగి శుభ్రముచేయుటయే. ఇవి మనశరీరములోని మురికికాలువలు. వీనిపొడవు లండనునగరమునందలి మురికికాలువలయన్నిటికంటెను ఎక్కువయుండును. వీని పొడవు పదిమైళ్లకు తక్కువయుండదని జెప్పవచ్చును.

మనకు చెమట ఎందుకుబట్టును?:—చర్మరంధ్రముల నుండి చెమట ఎప్పుడును వచ్చుచునే యుండును. అది విశేష

ముగా బుట్టినప్పుడే వచ్చుననియు, తక్కినసమయములందు రాదనియు మన మనుకొనగూడదు. కాబట్టి ఎల్లప్పుడును చర్మము శుభ్రముగానుండుట యవసరమే. దీనికి శీతకాలమని వేసవియని లేదు. స్నానము ప్రతిదినము చేయవలసినదే.

చెమట బట్టుటవలన శరీరములోని మురికిబోవుటయే గాక, నందలి అనవసర వేడిమికూడా దానితోబోవును. చెమట ఆరిన తరువాత శరీరము చల్లగానుండి, సంతోషముగా నుండుటకిదియే కారణము. దేహపరిశ్రమవలన శరీరమునకు ఎక్కువచెమటబట్టి విషపదార్థము త్వరగా బయటికిపోవును. కసరతు చేసినతరువాత శరీరము తేలికగానుండి, సుఖముగా నుండుట కిదియేకారణము. చెమటబట్టుటవలన జ్వరము జారిపోవును.

వేసవిలో చెమటఎక్కువగా బట్టుటకు గారణమేమి ?

వేసవిలో శరీర వేడిమి గాలికంటె తక్కువగానుండును. అందువలన గాలిలోనివేడి శరీరములోనికి బ్రవేశించుచుండును. ఈ అత్యుష్ణమును శరీరము ఎట్లుబహిష్కరించగలదు? చెమట మూలముననే. చెమటబట్టకపోయిన ఈవేడి శరీరములోనే యుండి ఆయాసము గల్గించును. అందువలననే వేసవిలో ఎక్కువచెమటబట్టును. ఎక్కువచెమటబట్టుటకు ఎక్కువనీరు అవసరము. అందుకనే వేసవిలో దాహమధికము. శీతకాలములో దాహముతక్కువ. చెమటగూడతక్కువ. అప్పుడు పైచలి లోనికిబోకుండ శరీరము క్రొవ్వు ఎక్కవలసియున్నది. ఈ కారణముచేతనే పాలలో జిడ్డుఎక్కువగును. అదిస్వభావచేష్ట.

చర్మము బొగ్గుపులుసుగాలిని విడిచివేయుటయేగాక కాలదిగా ప్రాణవాయువునుగూడ బీల్చికొనగలదు. చర్మమునకు ప్రాణవాయువును బీల్చికొనగలశక్తిని వృద్ధిచేసినయెడల ఊపిరితిత్తులగుండ గాలిపీల్చకయే చాలకాలము బ్రతుకవచ్చును. భగవధ్ధ్యానముచేయు యోగులకు శ్వాసఆడుచుండుటగూడ, ఏకాగ్రతకు భంగము గలుగుజేయునుగాన వారు యోగాభ్యాసమువలన శ్వాసను నిరోధించి, చర్మరంధ్రములమూలముననే ఊపిరితిత్తులపనిని నడుపుకొన గల్గుదురు. ఈశక్తి కప్పవంటి జీవులలో కనబడుచున్నది. యోగాభ్యాసమువలన నిట్టిశక్తులు గల్గుమార్గము మనపూర్వులచే కనుగొనబడినది.

మలాశయము విషయములోగూడ 'ఎనిమా' (వస్తికర్మ) సాధనమువలనగాక జీర్ణకోశకండరములను చిత్తమునకు లోబరచుకొని, నోటితోనీటిని త్రాగి, ఆసనమునుండి విడువవచ్చును. అంతేగాదు; నోటితో త్రాగినట్లే ఆసనముతోగూడ నీటిని త్రాగవచ్చును. ఈరహస్యములను గ్రహించియే నోటిగుండ ఆహారముపోని రోగులకు ఆసనముగుండా ఆహారము నెక్కించి ప్రాణము నిలుపుచున్నారు.

సదభ్యాసముల యావశ్యకత ప్రతిపాఠమునందును జెప్పబడియేయున్నది. సదభ్యాసములకు చిత్తము మూలము. దీనికి నాడీమండలము సాధనము. కాబట్టి నాడీమండలమునకు సరియైన తరిబీతు నిచ్చుటవలననే సదభ్యాసము లేర్పడును. కుమార్గముల బెట్టిన దురభ్యాసము లలవడును. కాబట్టి చిత్తమును జయించుటయే ఆరోగ్యసాధనము. చిత్తమును జయిం

చుట యన నాడీమండలమును లోబరచుకొనుట. నాడులమూలమున కండరములు లోబడును. కండరములు లోబడుటవలన శరీరచేష్టలన్నియు మనస్సునకు లోబడును. నాడులను లోబరచుకొనుట శరీరారోగ్యమునకు ఎంతముఖ్యమో చూడండి. నాడులను లోబరచుకొనుటయే యోగశాస్త్రము. కాబట్టి యోగశాస్త్రమువలన ముందు ఆరోగ్యమేర్పడి, తద్వారా ముక్తిసాధనము గల్గును. మనయోగులు శరీరమును నిరసించిరనుట అబద్ధము. శరీరసుఖములు ఇతరసుఖములకంటె తక్కువని యే వారియభిప్రాయము. కాబట్టి మీరు ఆరోగ్యమును ముందు సంపాదించవలెను. తక్కినవి వాటియంతట నవియే గల్గును.

---

11. చర్మరోగములు.

ఈక్రింద ముద్రించిన విషయములు చెన్నపురి ప్రచురణసంఘమువారు జారీచేసినవి. ఇవి చర్మరోగముల యందేగాక, ఇతరరోగములయందుగూడ ఆరోగ్యనియమములుగా గమనింపదగినవి. అందులో క్రిందుగీటుగీచినవి మిక్కిలిముఖ్యములును, ఈపుస్తకములందు తరచు ప్రతిపాదింపబడిన సామాన్యవిషయములు అని విద్యార్థులు గ్రహించవలెను. ఇందలి ముఖ్య విషయములు.

1. మనస్సుయొక్క స్థితి శరీరరోగములు కుదురుటకెంత యావశ్యకమో ఇందు జెప్పబడినది. 2. చేతిదంపుడుబియ్యము, బాగా పొట్టుపోడని గింజలు, పప్పులు ఎక్కుమంచివి.

3. పచ్చివస్తువులు ఉడికిన వాటికంటె బలకరములు; జీర్ణకారులు. 4. వేడినీళ్లు స్నానముచేసినవెంటనే చల్లనినీళ్లలో మునుగుట ఆరోగ్యసాధనము. 5. తోటపని, ఇంటిపని చేసికొనుటయే శరీరపరిశ్రమ. 6. అధికపరిశ్రమ పనికిరాదు.

☞ ఇందలి వ్యాకరణ లోపములను విద్యార్థులు అనుసరించరాదు విషయమునుమాత్రమే గ్రహించి వ్రాయునప్పుడు స్వభాషనే యుపయోగించవలెను.

(చెన్నపట్టణము పబ్లిసిటి బ్యూరో వారు ప్రకటించినది.)

పథ్యం.—తినే ఆహారము ఎప్పటికప్పుడు తయారయి తాజాగా (వెచ్చగా) ఉండవలెనుగాని, నిలువ ఉంచినదికూడదు. డబ్బాలలోది, ఉప్పులో ఊరవేసినది, పులియపెట్టినది—ఇటువంటిది ఏదీతినకూడదు. ఎక్కువగా ఉడికినది, రెండుసార్లు ఉడికించినది, జాస్తీగా మసాలా వేసినది, పులిసిపోయినది—ఇట్టి అహారమువల్ల హాని కలుగుతుంది. మాంసము, చేపలు తింటే, బహుస్వల్పముగా తినవలెను; అవి తాజాగా ఉండవలెను. సులభముగా అరగదని తెలిసినది ఏదిన్నీ తినకూడదు.

ఆకుకూరలు, కాయకూరలు నిరాటంకముగా తినవలసినవే; వాటిలో 'లెటిస్', 'టొమేటోజ్' (అనే సీమవంగ పండ్లు)—ఇటువంటివి ఉడికించకుండా తినవలసినది. ఏ యే జాతులవి దొరికినా, ఇష్టమువచ్చినట్లు తినడముమంచిది. పండ్లు కావలసినన్ని తినవలెను.

పాలు, వెన్న మొదలయినవి తాజాగా ఉంటే, మేలు; గుడ్లు ఉడికించకుండా గానీ, కావలసివుంటే కొంచెము ఉడికించిగానీ, తినవచ్చును ; మంచిదే.

యంత్రములలో జాస్తీగా దంపిన మర బియ్యము, పప్పులు, బేడలు మొదలయినవి మానుకోవలెను. బలకరమైన పొట్టు వుండవలసినంత ఉండకుండా, జాస్తీగా దంపడము వల్ల రాలిపోతుంది; గనుక అట్టివి తినకూడదు. నానా జాతుల కాయధాన్యములు, బటానీలు, చిక్కుళ్ళు మొదలయినవి మంచి ఆహారమే. సారా బొత్తిగా మానివేయవలెను. కాఫీ నీళ్ళు, తేయాకునీళ్ళు, పొగాకు అలవాటయివుంటే, సాధ్యమయినంత మితముగా వుపయోగించవలెను. (అట్టివి అలవాటు చేసికొనగూడదు.)

పథ్యముగా తినే వస్తువులు ఎంచుటను గురించి ఎంత జాగ్రతగా వుండవలెనో, అవి తినడములో కూడా అంత జాగ్రతగానే వుండవలెను. కావలసినదానికన్న అధికముగా తింటే హానికలుగుతుంది. భోజనముచేసిన తర్వాత కడుపు బాగా నిండనట్టే రోగికి తోచవలెను. తొందరగాతినకూడదు. నోటిలో పెట్టుకొన్న ప్రతికడి(ముద్ద)న్ని సావకాశముగాను చక్కగాను నమలిమింగవలెను. భోజనము చేయుటకు పూర్వమున్ను, భోజనముచేసిన తర్వాతనున్ను కొంచెము సేపు విశ్రమించడము మంచిది.

శరీరసాధకము.—రోగికి తగినంత శరీరసాధకము, నియమ ప్రకారము చేయడమువల్ల చాల మేలు కలుగుతుంది; అది అత్యావశ్యకము. ఇందుకు రెండు కారణములున్నవి:—
(1) శరీరములోని మాంసకండరములు సడలిపోయేటట్టు చేసే దుర్గుణము ఏ రోగమువల్లనైనా కనబడినప్పుడు, ఆకండరముల పటుత్వము చెడకుండా కాపాడుటకు, వాటికన్నిటికిన్ని కదలిక కలిగేటట్టు శరీరసాధకము చేయడము మంచి యుపాయము. అనుకూలమయిన శరీరసాధకమువల్ల ఒళ్ళు అంతా ఆరోగ్యముగా వుంటుంది; జీర్ణశక్తి వృద్ధిపొందుతుంది; ఆహారము ఒంటికి పట్టి బలముకలుగుతుంది; మలమూత్రములు మొదలయినవి నిరాటంకముగా ఒంటిలోనుండి పైకి పోతవి.
(2) క్షయరోగ చికిత్సలో అయినట్లే ఇందులోకూడ శరీర సాధకమువల్ల కలిగే మేలు ఏమంటే—రోగ కారకములయిన బీజములనుండి కొన్ని విషపదార్థములు వెలుపలికి వచ్చేటట్టు సాధకముచేత చేయవచ్చును. ఈ విషపదార్థములు మూలముగా ఒకవిధమయిన ద్రవము ఏర్పడుతుంది; దానివల్ల రోగము హరించవచ్చును; లేదా తగ్గుతుంది. క్షయరోగము వల్ల ఊపిరితిత్తులు మొదలయిన ఆయువుపట్లునీరసించియుండును. గనుక, శరీరసాధకము ఆట్టే జాస్తిగాచేసినా, దురుసుగా చేసినా ఉపద్రవకరమవుతుంది; ఎందుచేతనంటే, విషద్రవములు జాస్తీగా వెడలివచ్చును. గనుక కుష్ఠరోగముగలవారికి అట్టి ఉపద్రవము వుండదు. వారి శరీరములోని ఆయువు పట్లకు ఈ రోగమువల్ల సాధారణముగా ఎట్టి హానిన్ని

కలుగదు. శరీరసాధకము చేసివచ్చినవెంటనే, 'ధర్మామిటర్' అనే వేడికొలుచుగాజు గొట్టముతో రోగి తన ఒంటికి ఎంత వేడి ఎక్కినదో చూచి తెలుసుకోవడము మంచిది. కొంచెముగా వేడి ఎక్కినట్లు కనబడితే, అప్పుడుచేసిన సాధకము తగినంత వున్నట్లు ఊహించవచ్చును. సాధకమువల్ల ఒంటికి వేడి ఎక్కి, ఆవేడి ఒకటి రెండు గంటలకన్న ఎక్కువ సేపు పట్టివుంటే సాధకము చాలా జాస్తి అయినదని తెలుసుకోవచ్చును. సాధకము అలవాటు అయిన కొలది, మరింత ఎక్కువగా సాధకముచేయడమునకు తాళవచ్చునని రోగికి అనుభవమువల్లనే తెలుస్తుంది.

శరీరసాధకము ఏ విధముగా చేయవలెనంటే—నడవడము వుత్తమమయినది; దీనితోపాటుగా 'స్వీడిష్‌డ్రిల్లు', లోడీలు (ముద్గర్లు) త్రిప్పడము ఈలాటివి చేయడము మరీ మంచిది. (దండెములు, బస్కీలు, సూర్యనమస్కారములు కూడ మంచివే.)

తోటలోగాని, పొలములోగాని పనిచేయడము శ్రేష్టమయిన సాధకము. రోగము జాస్తీ కావడముచేత అంగవైకల్యము కలిగి, ఇట్టి సాధకము చేయడమునకు వల్లపడకుండావున్న పేదవాళ్ళు రోగము ముదరకమునుపు, ఇట్టి పనులు విడువకుండా చేస్తూవుండినట్టయితే, అంగవైకల్యం కలుగకనే పోవును.

ఒళ్ళు శుభ్రముగావుంచుకొనుట.—చర్మము మురికి లేకుండా శ్రద్ధగా శుభ్రపర్చుకోవలెను. చమురు శరీరము

మీాదగట్టిగా పామి మర్దనచేయవలెను. స్నానము చేయుటకు ముందుగానే ఈ మర్దనచేయడము మంచిది. ఎందుచేతనంటే, చర్మములోనికి ఇంకకుండా పైని అంటివున్ననూనె వదలిపోతుంది. ప్రతిదినమున్ను స్నానముతప్పకూడదు. అది నిండా ఆవశ్యకమయినది. వేడినీళ్ళలో స్నానముచేసిన వెంటనే చన్నీళ్ళలో మునుగుటవల్ల మేలు కలుగుతుంది. వేడినీళ్ళ స్నానమువల్ల చర్మములోనికి రక్తము ప్రవహించి కుఱుపులు హరించిపోవుటకు అనుకూలముగా వుంటుంది.

తీట పుట్టించే చర్మరోగములు విశేషముగా హానికరమయినవి. అవి వ్యాపించడమునకు అవకాశముంటుంది. రోగ బీజములు చర్మముమీాదను ఒకచోట నుంచి మరిఒకచోటకున్ను, ఒక మనిషినుంచి బహుశా మరిఒక మనిషికిన్ని సోకడమువల్ల వ్యాపించి అంటవచ్చును.

పేగులు శుభ్రపర్చుకొనుట—విరేచనము బాగా కాక మలబద్ధమయితే రోగచికిత్సకు ఆటంకముగా వుంటుంది. పేగులలోని మలము పోతేనేగాని రోగమువల్ల నరములకు కలిగే బాధ చాలా ఎక్కువ అవుతుంది. ప్రతిదినమున్ను విరేచనము జాడాగా కాకపోతే తినే ఆహారము మార్చి మల విసర్జనము అయేటట్టు చేయవచ్చును. తాజా పండ్లు, ఆకుకూరలు, కాయకూరలు ఎక్కువగా తింటే చాలును. అనేకమందికి అందువల్లనే జాడించి విరేచనమవుతుంది. ఒకవేళ అందువల్లనున్ను విరేచనము కాకపోతే, సునాముఖి ఆకు పెరఫిన్ద్రవము ఈ మొదలయినవి ఉపయోగించవచ్చును.

మనస్సు స్థిమితముగా ఉండుట—సౌఖ్యము, ఉత్సాహము ఉంటే, రోగికి చికిత్సవల్ల మంచి మేలుకలుగుతుంది. రోగి ఎల్లప్పుడున్ను తన దురవస్థ తలచుకొంటూ ఉండకూడదు; మంచి విషయములను గురించి ఆలోచించేటట్లు మనస్సును త్రిప్పుకోవలెను. (పురాణములువినుట, నీతికథలు చదువుట, సత్సాంగత్యముమంచివి.) ఆరోగ్యము పొందవలెననే దృఢసంకల్పము, ఆరోగ్యము కలుగుతున్నదనే దృఢమైననమ్మకము రోగికి ఉంటే చికిత్స సఫలము కావడమునకు అనుకూలముగా ఉంటుంది. విశ్వాసమువలన రోగము త్వరగా కుదురును.

కురుపులు, గడ్డలు:—రక్తము చెడి, శరీరము మురికెక్కినప్పుడే ఇవి పుట్టును. ఆ మురికిని శరీరమునుండి బయటికి త్రోసివేయుటకు ప్రాణశక్తి ప్రయత్నించుచుండును. ఈ రెంటికిని జరిగినయుద్ధమే శరీరముమీద ఏదోయొకభాగమున కురుపుగా బయటపడును. ఇద్దరురాజులు యుద్ధముచేసినప్పుడు దేశమందంతటను యుద్ధముజరుగదు. ఒకఅనుకూలప్రదేశమున రంగముఏర్పడి అక్కడనే యుద్ధఫలితము తేలిపోవును. యుద్ధములను అణచిపెట్టుట దేశములకెంత అపాయకరమో, కురుపులు అణగిపోవునట్లు చేయుటగూడ, దేహమునకు అంతఅపాయకరమే. రోగము బయటికి రావలెనుగాని లోపల దాగియుండకూడదు. లోపలదాగినరోగము ఎప్పుడో ఒకప్పుడు బయటికి

రాకమానదు. ఎక్కువకాలము దాగిన, బయటపడినప్పుడు రోగ తీవ్రత హెచ్చి, ప్రాణాయముగూడ గల్గించును. ఔషధములు మ్రింగుటవలన, కొన్నిరోగములు శరీరమునందు దాగియుండును. అప్పటికి తగ్గినట్లే కనబడుటచే కుదిరినదని మనము మోసపోదుము. కాబట్టి బయటికివచ్చిన రోగమును, దానంతట దానిని ఆరోగ్యనియమముల ననుసరించుచు, ఆహార విహారవిధులను సరిగా నెరవేర్చుచు కుదుర్చుకొనుటయే ఉత్తమపద్ధతి. అట్లు ఒకసారి చేసిన రోగము తిరుగబెట్టుటకే వీలుండదు. కాబట్టి కురుపులు వేయుట యనగా శరీరము శుభ్రపడుటయే యని గ్రహించి వానిని మందులురాచి అణచివేయగూడదు. పండి చితికి శుభ్రపడిపోవలెను.

<u>గడ్డలు</u> :— వేసవికాలములో కొందరకు ముఖము మీదను, కాళ్లమీదను, ఇతర శరీరభాగముల మీదనుగూడ గడ్డలులేచును. అవిముందు రక్తముగడ్డకట్టి, వాచి, పెరిగి, చితికి, చీము రక్తముగారి మానిపోవును. ఇవన్నియు స్వాభావ సిద్ధముగానే జరుగును. ప్రకృతియే వానిని కుదుర్చును. అట్లు విడుచుటకు సాహసములేనివారు, వానిని త్వరగా పెరుగునట్లు చేయుటకు ఈపనులు చేయవచ్చును.

౧ నీటిలోఊరిన రేగటిమట్టిని గడ్డమీద చితికేవరకు ఆరారగా పట్టీలువేయుట.

౨ వేడినీటితో కాచుటగాని, కురుపుకు ఆవిరిబట్టుట గాని.

౩ బియ్యపుపిండి, అవిశగింజలపిండి మెత్తగా ఉడికించి ఆముదముకలిపి వేడివేడిగా కట్టుగట్టుట.

౪ రుద్రజడ (శేకసబ్జా) గింజలను నీళ్లలో నానవేసి, ఆమెత్తనిపిండిని కట్టుట.

౫ రణపాలాకు, చంద్రకాంతఆకు తెచ్చి, ఆముదము రాచి వెచ్చజేసి, కురుపుపైకట్టుట.

౬ ఆసుపత్రులలోని "అయోడీనుటించరు"ను పైన పూయుట. కురుపు చితికినతరువాతగూడ పిండికట్టుకట్టిన-చీము ఓడిపోవును. చీమును పిండివేసి, వేడినీటితో కడిగి, మరగిన నీటిలో ఉడికించిఆరవేసిన గుడ్డతో పైనకట్టుగట్టవలెను. పుండుకు గాలితగిలి, ఈగలు మొదలైనవి వ్రాలిన తిరిగి చీముపట్టి అపాయముగూడ గలుగవచ్చును. చర్మమును బిగబట్టునట్లుచేసి రక్తమును సరిగా ప్రవహించకుండునట్లుజేయు ప్లాస్త్రి మొదలైనవి అంటించక, పైనచెప్పిన విధముననే కురుపుమాన్పుకొనుట మంచిది

తామర, సూరుగుడు, మంగలి, చాకలిగజ్జి:—ఇవన్నియు పురుగుసంబంధమైన అంటువ్యాధులు. శరీరము, గుడ్డలు తాకుటవలన ఇతరులకు ప్రాకును. ఇవి పల్లికలవలె గుండ్రముగా లేచి, దురదతోగూడియుండును. గోకినకొలది వృద్ధియగును. చికిత్స:—చర్మము పొరపొరలుగా ఊడిపోయినగాని ఈవ్యాధి కుదురదు. పురుగు లోపలిచర్మములోదాగి, మందుమానినతోడనే తిరిగిబయల్పడును. అందుచేత మానినట్టు కనబడినను మందురాచుచు, పురుగును నిర్మూలముచేయవలయును.

౧ పసపుకొమ్ముగాని, పసపునల్లజీడిగింజకలిపిగాని అరగదీసి గంధము రాచిన, పురుగుచచ్చును.

౨ నిమ్మకాయరసముతో గట్టిగారుద్ది నీటితో శుభ్రపచుటవలన చర్మముశుభ్రపడును.

3 తులసిఆకుపసరుతో నొక్కిరుద్దుట, రుద్రజడ, నేల ఉసిరిక, గుంటగర ఆకుల పసరులుగూడ రాయవచ్చును.

౪ ఆసుపత్రిలో ఇచ్చే పచ్చని పొడుము మొదలైన మందులు.

౫ బ్రహ్మదండి (పిచ్చికుసుమ లేక రక్కిస) గింజలను పులిమజ్జిగలో నానబెట్టి నూరి రాచుట. ఈ గింజలు బజారులో చౌకగా దొరకును. చెట్లుగలచోట గింజలుదీసి జాగ్రత పెట్టవచ్చును అన్ని చర్మవ్యాధులకు ఈగింజలు నూరిరాచుట మంచి ఔషధలేపనము.

గమనింపు :— అన్నివ్యాధులయందును విరేచనజారీ ముఖ్యముగాను, దానికి వలయు ఆహారమును సాధనములను అవలంబించవలెను. పసపు నూనె కలిపి శరీరములకు మర్దించుకొనుచుండిన చర్మరోగములు పుట్టవు.

ఆవిరి స్నానము :— అన్ని వ్యాధులకును ఆవిరిస్నానము చేయవచ్చును. శరీరమున కంతకుగాని, ఏదైన భాగమునకు గాని, ఆవిరి పట్టవచ్చును. శరీరమున కంతకును తరుచు ఆవిరిపట్టరాదు. ఏలయనఆవిరిస్నానముకొంతబలహీనము చేయును. పక్షమునకొకసారిగాని, భరింపగల్గినవారు వారమున కొక

సారిగాని పట్టవచ్చును. అంతకంటె యెక్కువసారులు అవసరములేదు. ఏదైన భాగమునకు రోజునకొకసారి పట్టవచ్చును.

ఆవిరి పట్టునప్పుడు జాగ్రత:—(1) చాల నీరసముగానున్నవారు శరీరమునకంతకును, ఆవిరి పట్టకూడదు. గుండె దృఢముగానున్నవారే ఆవిరిపట్టుటకర్హులు. ఆవిరి విశేషముగా గుండెకు తగులనీయగూడదు. అప్పుడు గుండెమీద తడిగుడ్డ వేసికొని ఆవిరి పట్టవలెను. పొత్తికడుపునకు వీపునకు తలకు ఆవిరి బాగా తగులవచ్చును. కండ్లకు విశేషము తగులగూడదు.

(2) ఆవిరిపట్టునప్పుడు శ్వాస ముక్కుతో పీల్చినయెడల వెంటనే ఆయాసము పుట్టును గాన, నోటితోనే శ్వాసించవలసియుండును. ఆవిరి బాగా తగ్గిపోయిన తరువాత ముక్కుతో శ్వాసించవచ్చును. ముఖమునకు ఆవిరి తగల నప్పుడు, ముక్కుతోనే శ్వాసించవలెను.

(3) ఆవిరి యెప్పుడును తలుపులుమూసి ఒకగదిలోనే పట్టవలెను. గాలితగులుచోట ఆవిరి పట్టగూడదు. ఆవిరిపట్టిన వెంటనే శిరస్నానము చల్లనీటితో చేయవలెను. ఆవిరి పట్టినచోటనే నీటిస్నానముగూడ చేయవలెను. శిరస్నానము చేయుటకు వెరచెడివారు వెంటనే తలమీద రెండు చెంబుల చన్నీళ్లు పోసికొని శరీరమంతయు తడిగుడ్డతో తుడుచుకొనవలెను.

పసపు ఆవిరి:—ఆవిరిపట్టు నీటిలో కొంచెముపసపు వేసి ఆవిరి పట్టవచ్చును. పసపునకుగల క్రిమిహారణ గుణమువలన శరీరముమీది కొన్ని క్రిములు నశించును.

12. నిద్ర.

షెల్లీ యను నాంగ్లకవి మృత్యువును, నిద్రయు కవలపిల్లలని వర్ణించియున్నాడు. మృత్యువు రెండు జన్మముల సంధి. నిద్ర ఒక విధమైన యోగమని మీరు చదివి యున్నారు. మనస్సు రెండు విధములయిన ప్రపంచకములలో తిరుగుచుండును. దృశ్యప్రపంచము మన కండ్లకు కనబడునది. అదృశ్య ప్రపంచము మన కండ్లకు కనబడనిది. ఈ రెండు ప్రపంచకములయొక్క సంధియే నిద్ర. మనకు నిద్ర సహజమగుటచే మనకీ రెండు ప్రపంచకములతో సంబంధము తప్పదని తేలుచున్నది. కాబట్టి మృత్యువును, నిద్రయు కవల పిల్లలే. ఈ సంగతి మనకు పరలోక విద్యనుగూర్చి ఎక్కువగా దెలిసిన కొలది ఎక్కువగా బోధ పడగలదు. ఇంగ్లాండులో భూతములతో మాట్లాడువారు అనేకులు గలరు. వారట్టిస్థితియందు నిద్రావస్థలో నున్నట్లు కనబడుదురట.

నిద్రఎవరికెంత కావలయు నను సంగతి సరిగా జెప్పుటకు వీలులేదు. ఎడిసను అను అమెరికా దేశపు శాస్త్రజ్ఞుడును, వాని శిష్యులును రోజుకు నాలుగు గంటలు మాత్రమే నిద్రింతురట. అయినను వారికి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యము గలదట. అనగా అట్టి జ్ఞానవంతులకు దృశ్య ప్రపంచమును, అదృశ్య (మనో) ప్రపంచముతో సంబంధము జేసికొనుటకు స్వల్పకాలమే సరిపోవునని యర్థము. ఎవరికికావలసిన కాలమును వారే నిర్ణయించుకొనవలెను.

నిద్రగూడ అభ్యాసములలో నొకటిగాన విశేషనిద్రకు

అలవాటుపడుట మంచిదికాదు. ఎంతసేపు నిద్రబోయినను వేకువజామున నిద్ర లేవవలెను. వేకువజామునకే బ్రహ్మ ముహూర్తమని మనవారుపేరుబెట్టిరి. సూర్యోదయానంతరము లేచినవారికి మలాశయము బిగుసుకొని మలవిసర్జనము జారిగా జరుగదు. కాబట్టి ఆరోగ్యముకొరకు సూర్యోదయాత్పూర్వమే మల విసర్జనము చేయవలెను. ఒకసారి నిద్రలేచి తిరిగి పండుకొని చాల ఆలస్యముగా లేచుటయు, ఆరోజంతయు బద్ధకముగా నుండుటయు తటస్థించును. కాన సరిగా వేళకే నిద్ర లేచునట్టి యలవాటు జేసికొనవలెను.

---

13. భవననిర్మాణము.

ఇండ్లు కట్టవలసిన విధము ఇదివరకే దెలుపబడినది. ప్రతిఇంటికి ఉండవలసిన లక్షణములు.

౧. పరిశుభ్రమైనగాలి లోనికివచ్చి ప్రతినిత్యము లోని గాలి బయటికి పోవుచుండవలెను. ఇందుకు మనదేశమునందు ఇండ్లు దక్షిణమునకు ముఖ (సింహ) ద్వారము గలిగియుండుట మొదటిపక్షము. తూర్పుకు తిరిగియుండుట రెండవపక్షము. దక్షిణమునకు చాలకిటికీలుండవలెను. కిటికీలకెదురుగా వాయు ప్రచారముకొరకు ఎదురుకిటికీలుండవలెను. కిటికీలకును ద్వారములకును పైన చిన్నకిటికీలుగాని, కంతలుగాని యుండవలెను. కప్పునందుగూడ గాలిసందు లుండుట మంచిది.

పాఠశాలలయందలి తరగతులను అన్నిటిని ఒకచోట, షాపులలోని వస్తువులవలె, గుమిగూర్చి పెట్టుటకంటె, విశాల

మైన ఆవరణములో దూరము దూరముగానుంచుట ఆరోగ్యకరము. పెద్దపెద్ద వృక్షములను బెంచి, వానిక్రింద ఒక్కొక తరగతికి ఒక్కొక కుటీరమును నిర్మించవలెను. ఆకుటీరమునకు ప్రక్కగోడ లవసరములేదు. స్తంభములమీదనే దానినిగట్టి, పైన ఎండనుండి వాననుండి కాపాడుటకు కప్పు ఉండిన చాలును. ఉదయమునను, సాయంత్రమును క్లాసులు బెట్టిన చెట్లక్రిందనే కూర్చొనవచ్చును.

౨. నేలయు, గోడలును తేమను మురికిని ఆకర్షించనట్టివిగా నుండవలెను. అందులకు నేలను, గోడలనుగూడ నునుపురాళ్లతో కప్పవలెను. ఇట్టిది వైద్యశాలలయందు చాలా ముఖ్యము. నేల, గోడలు గరుకుగాను మిట్టపల్లములుగాను నున్న తేమ, మురికి జేరి సూక్ష్మజీవుల కాస్పదమగును. నేల కడిగినప్పుడు వెంటనే ఆరిపోవునట్లుండవలెను. పాఠశాలలయందలి నేలను, బల్లలను, బెంచీలను తుడుచుటయేగాని సంవత్సరమున కొకసారియైనను ఎవ్వరును నీటితో కడుగుచున్నట్లు తోచదు. ఇది చాలా హానికరము. మనబాలురయారోగ్యము చెడుటకు ఇదియొక కారణమై యుండవచ్చును. ఇవన్నియు నెలకొకసారియైనను వేడినీటితోగాని, ఫినైలు నీళ్ళతోగాని కడుగుట యవసరము. గోడలకును దూలములకును రంగులు వేయుటకంటె, మురికి కాస్పదమైన నేలను, బల్లలను, బెంచీలను తరుచు శుభ్రము చేయుచుండుట ఎక్కువ ఆవశ్యకము.

౩. వేడిని విశేషముగా ఆకర్షించక కంటికిని, ఒంటికిని, ఇల్లు చల్లగానుండవలెను. పర్ణశాలలు ఇందుకు ప్రసిద్ధములు.

మట్టిగోడలు, మట్టినేలలు రెండవపక్షము. ఇటుకగోడలు, ఇటుకచబటా మూడవపక్షము. రాయిసున్నము ఆఖరుపక్షము. చెట్టునీడ సర్వోత్తమము. సూర్యకిరణములచే తప్తమైననేల మీాద కూర్చొనుటవలనను, పండుకొనుటవలనను కొన్ని రోగములుకుదురును. వేడిని ఆకర్షించకుండుటకు నేలకును గోడలకును గూడ తెల్లసున్నపు గచ్చును, తెల్లవెల్లయును ఉత్తమములు. నాపరాయి, చిమెంటు మొదలైనవి మధ్యమపక్షము. ఈలక్షణములు అన్ని గృహములకును గావలసినవే.

కబేళాలు:—ప్రతి పురపాలక సంఘముగల పట్టణమునందును ఒకజంతువధశాల యుండును. ఇక్కడ ప్రతియుదయమును జంతువులను వధించి మాంసమును మార్కెట్టుకు దీసికొనిపోయి విక్రయింతురు. ఈ విధముగా మాంసాహారము ప్రోత్సాహపరుప బడుచున్నది. జంతువులలో ననేకములకు మాంసాహారము సహజమే. మాంసాహార జంతువులు సాధారణముగా క్రూరమృగము లనిపెంచుకొనుచున్నవి. మనుజుడు గూడ మాంసముదినుట వానియందలి పశుత్వమింకను వానిని వదలలేదని ధ్రువపరచుచున్నది. పరిణామమునందు శరీరమును ఆత్మయుగూడ పరిణామము నందుచుండును. అట్టిపరిణామము పశుత్వమునుండి మానవత్వమునకును, మానవత్వమునుండి దేవత్వమునకును జరగవలసియున్నది. కాబట్టి మాంసాహారులలో మానవశరీరము లభించినను, మానవాత్మ వారికి లభించలేదని తలచవలసియున్నది. వారికి దేవత్వము చాలాదూరములో నుండును. "టాల్‌స్టాయి"

అనుమహానీయుడు వాని తత్వసిద్ధాంతములందు మాంసా హారవిసర్జనము పశుత్వమునుండి వెలువడి మానవత్వమును సంపాదించుటకు మొదటిమెట్టు (first step) అని నిర్ణ యించినాడు. మాంసముతినువారందరును ఒక్కసారి కబేళాకుపోయి అక్కడిదృశ్యమును జూచిన,వారెప్పటికినితిరిగి మాంసమును ముట్టరని ఆయన చెప్పియున్నాడు. మాంసాహారు లలో నూటికొక్కరైనను జంతువునుచంపుచుండగా జూచిన వారుండరు. కాబట్టి అట్టివారు ఒక్కసారి కబేళాను దర్శించ వలసినదిగా కోరుచున్నాము. అట్లు దర్శించినతరువాతగూడ వారికి మాంసాశనమందలిభ్రమ తీరకపోయిన నట్లుచేయ వచ్చును. అప్పుడప్పుడు శ్మశానదర్శనము మనుష్యునకెట్లు వైరాగ్యబోధనకు దోహదపడునో, అట్లే కబేళాదర్శనము మాంస విసర్జనమునకును, మానవత్వస్వీకరణమునకును తోడ్పడును.

ఇప్పుడిప్పుడు కొందరు పాశ్చాత్యశాస్త్రజ్ఞులు మను జుడు శాకాహారియు, ఫలాహారియుగాని మాంసాహారిగాడని నిర్ణయించుచున్నారు. కూనేమహర్షి మనుజుడు కేవల ఫలా హారియని రుజువుచేసియున్నాడు. కొంతకాలమునకైనను, ఈ బ్రాహ్మణధర్మము ప్రపంచకమంతయు వ్యాపింపకమానదు.

కబేళాలును,చాకిరేవులును ఊరికి దూరముగానే నుండ వలెను. వీనివద్ద చాలానీటివసతి యుండవలెను.

---

14. తాత్కాలికాపాయములు—చికిత్సలు.

జలగండము, ఉరిబెట్టుకొనుట, విషయువాయువులు

గలచోటికి బోవుట మొదలగు కార్యములు జరిగినప్పుడు, శ్వాసఆడక స్పృహతప్పిపోవును; నాలుక వెనకకు పీక్కొని పోవుటచేత శ్వాస అడ్డిపోవును. అట్టి ఆసమయములందు శ్వాస కలిగించిన ప్రాణాపాయము తప్పవచ్చును.

<u>శ్వాసకలిగించువిధము:</u>— మనుష్యుని వెల్లకిల నేల మీదపరుండబెట్టి శరీరముమీది బట్టలు వదులుచేయవలెను. చుట్టును ఎవరును మూగగూడదు. నాలుకను గుడ్డతో పట్టుకొని ముందుకులాగి నోరుతెరచియుండునట్లు దవడల మధ్యనేదైన పెట్టవలెను. తరువాత రోగిచేతులను తలవైపున నేలకంటునట్లు చాపి, కొంచెముసేపు ఉంచి, తిరిగి వానిచేతులను రొమ్ముమీదకి త్రిప్పి నొక్కిబట్టినయెడల ఉశ్వాస, నిశ్వాసములకు వీలువర్పడును. అట్లు కొన్నిసారులు చేసిన శ్వాస తిరిగి ప్రారంభముగావచ్చును. తరువాత సహజమైన శ్వాస ఏర్పడిన వెంటనే ఈపని మానివేసి వానికి ఇతర ఉపచారములు చేయవలెను. బోరగిల బరుండబెట్టికూడ శ్వాస కలిగించవచ్చును. అప్పుడు ముఖము ఒకప్రక్కకుత్రిప్పి నాలుక లాగిపట్టి, నోరుతెరచునట్లు దవడలమధ్య గరిటికాడ గాని, సన్నని పుల్లగాని పెట్టియుంచవలెను. తరువాత వీపుకు మధ్యభాగమున రెండుప్రక్కలకును రెండుచేతులుపెట్టి గట్టిగా నొక్కి సుమారు 3 చిటికలుంచి తరువాత చేతులు తీసివేసి 2 చిటికలుంచవలెను. ఇట్లుచేయుచుండిన నొక్కినప్పుడులోపలి గాలి బయటికిపోవును, చేతులు తీసివేసినప్పుడు ఊపిరితిత్తులు ఉబ్బి గాలి లోనికివచ్చును. ఈవిధముగా శ్వాస ఏర్పడును.

బోరగిలిపరుండ బెట్టినప్పుడు నాలుక దానంతట అదే పైన నుండి లోపలిశ్లేష్మము బయటికి వచ్చివేయును.

ఇతరుల సహాయముగూడ నున్నయెడల, ఒకరు అర చేతులను, అరికాళ్లను చేతులతోరుద్ది వేడిపుట్టించుట మంచిది.

ఇతరకారణములచే గూడ నొక్కొకప్పుడు స్పృహ తప్పును. అట్టిసమయములందు ముఖము మీదను గుండెల మీదను వీపుమీదను చల్లనినీటిని చిమ్మి పరిశుభ్రమైనగాలి తగులనీయవలెను.

<u>ఎముకలువిరుగుట, కీలుతొలుగుట</u> :—శరీరమందలి ఏ యెముకయైనను దెబ్బతగులుటవలన విరుగవచ్చును. చెట్ల కొమ్మలు విరిగినప్పుడు వానిని తిరిగి దగ్గరచేర్చి కట్టుకట్టిన, కొన్నిరోజులలో అతుకుకొనిపోవును. అట్లే ఎముకలుగూడ విరిగినప్పటికిని తగుజాగ్రతవలన తిరిగి అతుకుకొనునట్లు చేయవచ్చును.

<u>ఎముక విరిగినట్లు ఎట్లుతెలియును?</u> :—ఎముకవిరిగిన యెడల విరిగినచోట చాలబాధగానుండును. ఏపనిచేయుట కును కదుపుటకును దానికి శక్తిలేకయుండును. ఇంతేగాక ఒక్కొకప్పుడు విరిగినచోట ప్రక్కకుపొడుచుకొని వచ్చినట్లు, చర్మముతొలగినట్లుగూడ కనబడును. ఎముకకు దెబ్బతగిలి నప్పుడు దానినంటియున్న కండరములు నరములు రక్తనాళ ములు అన్నియు చెదరును.

ఎముక విరిగినప్పుడు చేయవలసినదేమి?

౧. విరిగినఎముకగల శరీరభాగమును ఎంతమాత్రమును కదలకుండా చేయవలెను. మనచేతికర్ర మధ్యను విరిగిన ఏమి చేయుదుము? రెండుముక్కలను దగ్గరచేర్చి విరిగినభాగము దగ్గర, పైనను, క్రిందను గూడ కట్టుకట్టుదుము. అదే పెద్ద దూలమైన విరిగినచోట పైనను క్రిందనుగూడ మారుకర్రలు పెట్టి కట్టుగట్టుదుము. ఎముకవిరిగినను ఆపనే చేయవలెను. రెండుభాగములు మామూలుగానున్నట్లు దగ్గరచేర్చి, దాని పైన అదికదలకుండునట్లుగా ఒకబల్లచెక్క వేసి మూడునాలుగు కట్లు కట్టవలెను. చర్మముపైన గాయమున్నయెడల దానికి పుండుకట్టు గట్టవలెను. వేడినీటితో కడిగి బోరికు చూర్ణము చల్లి మంచిగుడ్డతో పైనకట్టుకట్టవలెను. ఈకట్టు గట్టినతరువాతనే పైన ఎముకకట్టు కట్టవలెను.

కీలుతొలగుట:—ఒక్కొకప్పుడు ఎముకలు విరగక పోయినను కీలునుండి తొలగవచ్చును. చిన్నబిడ్డలను సరిగా ఎత్తుకొనకపోయిన వారిఎముకలు కీళ్ళుతొలగును. ఒకరెక్క పట్టుకొని, చేతులుపట్టుకొని పిల్లలనుకదుపుటచాలాఅపాయకరము. ఎముక కీలుతొలగినప్పుడు ఆభాగము కదలక కొయ్యబారిపోవును. బాధఎక్కువగానుండును. కీలు సరిగాచేర్చినగాని ఇదిసరిపడదు. జాగ్రతగా, కదపకుండా వైద్యునివద్దకు తీసికొనిపోవుటయే మంచిపని. కీళ్లు సరిపుచ్చుటకు, ఆపనియందు జ్ఞానానుభవములురెండును కావలసియుండును.

15. జనాభా లెక్కలు.

మన పూర్వరాజులకాలమునుండి మనదేశమున జనుల యొక్కయు, పశువులయొక్కయు, సంఖ్యను దీసి, వీని వృద్ధి క్షయములను నిర్ణయించునట్టి యాచారముగలదు. అది ఇప్పటికిని ఆచరణయందున్నది. పదిసంవత్సరములకొకసారి జనసంఖ్యను తీయుదురు. దానికేజనభా లెక్కయనిపేరు. ఈలెక్కలనుబట్టి అనేకవిషయములను గ్రహించవచ్చును.

ప్రతి యూరియందును జననము ఒకవారము లోపుగాను, మరణము ఇరువదినాలుగు గంటలలోపుగను రిపోర్టు చేయవలెనను నియమముగలదు. దీనివలన లాభమేమి? ఎవరైన అంటువ్యాధులవలన మరణించిన, ఆసంగతి ఆరోగ్యాధికారులకు వెంటనేదెలిసి, అట్టివ్యాధి ఇతరులకువ్యాపించకుండ కట్టుదిట్టములు వెంటనేజేయుటకు వీలగును. అదిగాక ఏభాగమునందు మరణము లెక్కుడుగానున్నవో నిర్ణయించి, దానికి కారణముల నారయుటకు ప్రయత్నము చేయవచ్చును. పరిశోధనవలన పైకికనబడని కారణములనుగూడ దెలిసికొని, ఆరోగ్యమభివృద్ధి జేయువీలగును. ఎంతవయస్సువారియందు మరణము లధికముగానున్నవో కనిపెట్టి వానికితగిన విరుగుడులను ప్రయోగించవీలగును.

జననముల రిపోర్టువలన ఏతరగతిజనులయందు జనసంఖ్యఎక్కువగా నభివృద్ధియగుచున్నదో, దానికివారి ఆచార, వ్యవహారములెట్లు సహకారియగుచున్నవో దెలియవచ్చును.

జాత్యభివృద్ధికి సాధనమగునట్లు జనసంఖ్యను వృద్ధిజేయుట ప్రతిదేశముయొక్క కర్తవ్యము ఏతెరగతివారిలో జననములు హెచ్చుగను, మరణములు తక్కువగను ఉన్నవో, నిర్ణయించి, వారి ఆహారవిహార నియమములను ఆచార వ్యవహారములను ఇతరులనుకరించునట్లు జేయుట శ్రేయము. బ్రాహ్మణులలో జననములు హెచ్చుగాను, మరణములు తక్కువగాను ఉన్న యెడల, బ్రాహ్మణాచారములను ఇతరులు అవలంబించుట మంచిది. శాకాహారులలోకంటె మాంసాహారులలో చావు తక్కువైన, అందరు శాకభక్షకులగుట మేలు. ఆంగ్లవిద్యాధికులలోకంటె, దేశీయవిద్యల నేర్చినవారిలో చావులు తక్కువైన, దేశీయవిద్యల నభ్యసించుటయే మంచిది. పొలములో వ్యవసాయముచేయువారిలోకంటె, ఫ్యాక్టరీలలో పనిచేయు వారిలో మరణములధికములైన, ఫ్యాక్టరీలు జాత్యభివృద్ధికి సాధనములు కాజాలవని వానిని ప్రోత్సహించగూడదు. ఈ విధముగానే కాఫీ మొదలగు 'ఉద్రేక పదార్థములను, మద్యము మొదలగు మత్తుపదార్థములను నుపయోగించు వారిలోగూడ లెక్కలు తేల్చిన చాలలాభకరము. ఈవిధముగా జనన మరణముల లెక్కలవలన దురాచారములేవో, సదాచారములేవో ఆరోగ్య జాతులేవో, అనారోగ్య జాతులేవో నిర్ణయించవచ్చును.

ఫ్రాంసుదేశములో పది గొప్పపట్టణములలో 1921 సం॥లో 100811 గురు శిశువులు జన్మించియుండ, 1922 లో 93891 మంది మాత్రమేపుట్టిరట. ఇది శుభసూచకముగాదు.

వారిదేశమునందలి కొన్ని దురాచారములే దీనికి కారణమై యుండవచ్చును. ద్రాక్షరసము త్రాగుట యొక్క కారణమని యూహింపబడినది.

ఈవిధముగా జననమరణముల లెక్కలవలన గ్రహించ వలసిన విషయములనేకములుగలవు. మనదేశములో శిశుమరణముల సంఖ్య హెచ్చుగుచున్నది. దానికి బాల్యవివాహములు ఒకకారణమనుటకు సందేహములేదు. బిడ్డనుకని, పెంచలేని తల్లికి శిశువుజనించుట ఒకరికిగాని, ఇద్దరకుగాని మరణహేతువే. ఇదిగాక ఇంకను ఇతరకారణములు లేకపోలేదు. మొదటిది మనయిండ్లలో శాస్త్రీయమైన సదాచారము అడుగంటి తెలిసీతెలియని పరాచారములు ప్రబలుట. మతనియమములు కట్టుదప్పుటచేత, మనమతముతో మిళితమైయున్న నీతి, ఆరోగ్య నియమములుగూడ సడలి, ఇచ్ఛాశక్తి (చిత్తము) బలహీనమైపోవుట. చిత్తదౌర్బల్యమువలననే మనస్సు రాజుగానుండుటకు మారుగా, దేహమే రాజపీఠము నాక్రమించి, ఇంద్రియ సుఖములే ముఖ్యములుగా కనుబడుచున్నవి. వీనికుదాహరణములును ప్రతిక్రియలును గూడ ఈ మూడు పొత్తములందును, సూచింపబడినవి. ఆరోగ్య నియమముల నెరిగి, ప్రాకృత జీవనము చేయుటయే ఆయుర్భాగ్యమునకు మూలసాధనమని చెప్పబడినది. కాబట్టి ఆనియమములను దెలిసికొనుటయేగాక, వానిని ఆచరించుట ముఖ్యము. ఇవి ఆరోగ్య నియమములని దెలియకమునుపే తలిదండ్రులు తమ బిడ్డలకు మంచియలవాట్లను శైశవమునుండి అలవరచి, వారు

పెద్దవారై గ్రాహ్యశక్తిగలవారైన తరువాత, వాని నెప్పు డును విడనాడకుండుటకు గాను, వానియందలి గుణమును బోధపర్చవలెను. మన సదాచారము సరిగాజెప్పువారులేకపోవుటచే యంతరించుచున్నది; దానిని పునర్జీవింపజేయవలెను.

పాఠశాలలు - వైద్యపరీక్ష :— పాఠశాలలయందు వైద్య పరీక్ష ఎప్పుడో యొకసారి చేయుట వైద్యుని లాభము కొరకేగాని, బిడ్డలకంతగా లాభకారికాదు. బిడ్డల లోపములను వారిని సర్వదా కనిపెట్టి చూచుచుండు ఉపాధ్యాయులే కనుగొనుట సులభము. పాఠశాలాభవనము, ఆవరణము అన్నియు ఆరోగ్యదాయకములుగా నున్నవని ఎంచుకొని బిడ్డలలోపములను కొన్నిటిని వివరించెదను.

౧. చాలమందికి సరిగాకూర్చుండుట దెలియదు.

౨. చదువునప్పుడు పుస్తకము ఎట్లు ఎంతదూరములో పట్టవలెనో ఎరుగరు.

౩. వ్రాయునప్పుడు ఎట్లు కూర్చొనవలెనో ఎట్లుకలమును పట్టవలెనో వారికి తెలియదు.

౪. పాఠము పోవునను భయముచే మలమూత్ర విసర్జనముగూడ కొందరు మానుదురు.

౫. మంచినీళ్లకంటె, యితరపానీయములు వారు తెలియక త్రాగుదురు.

౬. చిరితిండ్లు తిందురు.

౭ పరిశ్రమ జేయరు.

ఇవన్నియు చక్కబరచవలసినది యుపాధ్యాయుడే. ఇవి ముదిరిపోయి ప్రబలమైనప్పుడే వైద్యపరీక్ష కావలసివచ్చును.

౧. కురుపులు, చిడుము గల పిల్లలను వేరుగా నేలమీదనే కూర్చొన బెట్టవలెను. కురుపులమందు పిల్లలచేతనే తయారు చేయించి, ఉపయోగించునట్లు చేయవలెను. కురుపుల రసి బల్లలకు గోడలకు రాయకూడదు.

౨. దృష్టిలోపము, చెవుడుగలవారిని దగ్గరగా సరియైన స్థానమునగూర్చొన బెట్టవలెను.

3. అజీర్ణము ఎప్పుడును పుట్టకుండజాగ్రత బెట్టవలెను.

ఇక ప్రిత్రీయములగు రోగములున్న వానిని కనిపెట్టి వైద్యుని వద్దకు పంపవలసినదేగాని, చేయునదేమి లేదు.

వైద్య లక్షణములు:—కొందరు వైద్యులు వ్యాపారలాభముకొరకు చాలమందికి కంటిజోళ్ళను తగిలించుటయు, లేనిరోగములు కల్పించి, ఔషధముల నిచ్చుటయు, చేయుదురు. అదిచాల పాపకార్యము. మానవసేవకొరకు వైద్యము చేయువాడే నిజమైనవైద్యుడు. అంతఃకరణను బట్టి వైద్యుడుగావలెగాని, ఔషధములను బట్టిగాదు. అట్టి మహనీయులే బిడ్డల వైద్యము చేయుటకు తగినవారు. వైద్యపరీక్ష చేయుటకంటే, ఒక వైద్యుడే ప్రతిపాఠశాలయందుండి, ఆరోగ్యశాస్త్రమును బోధించుచుండిన చాలలాభకరము. ఆరోగ్యవిషయములతోపాటుగ వైద్య విషయములనుగూడ బిడ్డలకు చిన్నతనము నుండి నేర్పవలెను. అట్లు నేర్పిబిడ్డలను అన్ని విధముల తగు మనుష్యులను చేయునదే నిజమైన విద్య.

బిడ్డలకు రోగములను గూర్చి తరుచు బోధించుటకంటె ఆరోగ్య సూత్రముల గూర్చి ఎక్కువగా బోధించుచు, తదాచరణయందు చిత్తము చొప్పించవలెను. రోగములనుగూర్చి తరుచు వినుటవలన ఆ రోగములు తమకు వచ్చినట్టే కొందరు బాధపడుదురు. ఒక విద్యార్థి హృదయమును గూర్చి నేర్చికొనిన తరువాత, తనకు హృద్రోగమున్నట్లు భావించుకొని ప్రతిక్షణమునందు నాడిని లెక్కించుకొనుచు కొంత కాలము బాధపడెను. కాబట్టి రోగములనుగూర్చి విద్యార్థులు తరచు తలపోయగూడదు. వారి మనస్సును, శరీరమునుగూడ ఎప్పుడును ఏదో పనియందు లగ్నమై మనో చాంచల్యమునకు తావు లేకుండ నుండవలెను.